

Curso Básico

AROMATERAPIA

Sem Mestre



10 Incríveis
Aulas Para
Fazer de
Você Um
Expertise
em Óleos
Essenciais!

LEONARDO SOARES



Curso básico
Aromaterapia
sem mestre

LEONARDO SOARES

Sumário

APRESENTAÇÃO

AULA 1- FUNDAMENTO DA
AROMATERAPIA

AULA II – OS ÓLEOS
CARREADORES

AULA III - CAMPOS DE ATUAÇÃO EM
AROMATERAPIA

AULA IV – A FREQUÊNCIA VIBRACIONAL DOS ÓLEOS
ESSENCIAIS

AULA V - METODOS DE
EXTRAÇÃO

AULA VI – NOTAS
OLFATIVAS

AULA VII - ÓLEOS ESSENCIAIS PARA OS
ANIMAIS

AULA VIII – OS ÓLEOS ESSENCIAIS NO TRATAMENTO DE DOENÇAS E CUIDADOS
PESSOAIS

AULA IX – ESSÊNCIAS
FLORAIS

AULA X - AROMAS ESPIRITUAIS E
RELIGIOSOS

APRESENTAÇÃO

Olá querido(a) leitor(a)

Este precioso livro “**Curso Básico de Aromaterapia Sem Mestre**”, foi escrito baseado em aulas ministradas ao longo de vários anos dedicados ao universo dos Óleos Essenciais e Plantas Medicinais.

O curso é composto de 10 “aulas” como sendo os capítulos do livro, com isso o leitor conseguirá assimilar aos poucos, os conceitos básicos da aromaterapia nos aspectos, físicos e espirituais.

O livro, assim como o próprio nome intitula, é um curso para iniciantes, servirá de base para o crescimento da arte da Aromaterapia. Nele, o leitor construirá os alicerces para compreender os fundamentos para sua ascensão nesse mundo mágico dos óleos essenciais.

Este Curso em ebook, é rico em informações para consultores e vendedores de óleos essenciais, profissionais e pessoas que pretendem adquirir mais conhecimento sobre os óleos essenciais.

Este curso (em ebook), destina-se as pessoas interessadas em principiar-se no universo dos Óleos Essenciais, mesmo sem qualquer experiencia ou formação previa.

Aproveite essa perfumada leitura!

Leonardo Soares

TEMATOLOGIA

AULA I - FUNDAMENTO DA AROMATERAPIA

Temas da primeira aula:

- *O Que é Aromaterapia?*
- *Algumas definições*
- *Aromaterapia para saúde e bem-estar*
- *A Ciência e os Óleos Essenciais*
- *Extratos de Plantas Poderosos*
- *Destilação*
- *Pureza*
- *O que observar ao comprar produtos de aromaterapia*
- *Os benefícios da inalação de óleos essenciais*
- *O benefício da aplicação tópica dos óleos essenciais*
- *Benefícios adicionais da aromaterapia*
- *Misturas (blends)*
- *Óleos Absolutos*
- *Precauções de segurança e melhores práticas*
- *Menos é realmente muito*
- *Segurança*
- *Seu Kit inicial de óleos essenciais*
- *Nove Óleos Essenciais Indispensáveis*
- *Seis Óleos Essenciais Excelentes*

AULA II - OS ÓLEOS CARREADORES

Temas da Segunda Aula

- *Como selecionar o Óleo Carreador*
- *Óleo de Coco*
- *Óleo de Jojoba*
- *Óleo de Semente de Damasco*
- *Óleo de Amêndoa Doce*
- *Azeite de Oliva*
- *Óleo de Argão*
- *Óleo de Rosa Mosqueta*
- *Óleo de Semente Preta*
- *Óleo de Semente de Uva*
- *Óleo de Abacate*
- *Óleo de Girassol*
- *Termos de Marketing*
- *Ingredientes úteis na Aromaterapia*

AULA III - CAMPOS DE ATUAÇÃO EM AROMATERAPIA

Temas da Terceira Aula

- *Aromaterapeutas*
- *O que um aromaterapeuta faz?*
- *Qualificações e treinamentos necessários*
- *Classificação da Aromaterapia*
- *Aromaterapia Médica*
- *Aromaterapia Olfativa*
- *Aromaterapia Cosmética*
- *Massagem aromaterápica*
- *Psico-aromaterapia*

AULA IV - – A FREQUÊNCIA VIBRACIONAL DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

Temas da Quarta Aula:

- *A Frequência do Corpo*
- *Como os óleos essenciais podem aumentar sua frequência*
- *Como você se beneficia deles?*
- *Abra-se para novas possibilidades*
- *A importância dos nomes científicos e Orientações de segurança nos rótulos dos óleos essenciais.*

AULA V - METODOS DE EXTRAÇÃO

Temas da Quinta Aula

- *Destilação e Expressão*
- *Prensagem a Frio*
- *Hidrodifusão*
- *Outros Métodos de Extração*
- *Extração de CO₂*
- *Enfleurage*
- *Validade dos óleos essenciais*

AULA VI – NOTAS OLFATIVAS

Temas da Sexta Aula:

- *Notas dos Aromas*
- *A Escala ds Três Notas*
- *Os Grupos de Aromas*
- *Categorias dos Aromas*
- *Três Maneiras de Misturar por Grupo de Aroma*
- *Os Óleos Essenciais e seus Grupos de Aromas*

AULA VII - ÓLEOS ESSENCIAIS PARA OS ANIMAIS

Temas da Sétima Aula

- Os Gatos
- *Diretrizes gerais para o uso de óleos essenciais em casas com seus amigos felinos*
- Os Cães
- *Preste atenção à mudança*
- *Os óleos essenciais e animais de estimação: evite a ingestão*
- *Evite Aplicação Tópica*
- *Difusão*
- *Produtos a Considerar*
- *O que é recomendado evitar*

AULA VIII – OS ÓLEOS ESSENCIAIS NO TRATAMENTO DE DOENÇAS E CUIDADOS PESSOAIS

Temas da Oitava Aula

- Acne
- Artrite
- Bronquite
- Depressão
- Febre
- Dores de Cabeça
- Estresse
- *O Uso dos Óleos Essenciais nos Cuidados pessoais e bem-estar*
- *Cuidados com a Pele*
- *Esfoliantes Faciais*
- *A outra base popular para máscara é argila cosmética.*
- *Hidratantes*
- *Tônicos e Adstringentes*
- *Cuidados Capilar*
- *Cuidados com o Corpo*
- *Esfoliantes Corporal e Bombas de Banho*

AULA IX – ESSÊNCIAS FLORAIS

Temas da Nona Aula

- *O que são as Essências Florais*
- *Veja como as Essências Florais São Feitas*
- *Benefícios Potenciais da Terapia Floral*
- *Essências Florais Para Ansiedade*
- *Essências Florais Para Dor*
- *Riscos e Possíveis Efeitos Colaterais*
- *Como usar as Essências Florais*

AULA X - AROMAS ESPIRITUAIS E RELIGIOSOS

Temas da Décima Aula

- *O Sentido Espiritual do Olfato*
- *Compreendendo o Santo Aroma do Espírito*
- *Aroma e Espírito: Aromas na Tradição Védica*
- *Personalizado para Religião*
- *Hinduísmo*
- *Cristianismo*
- *Perspectiva Eclética*
- *Óleos Espirituais*
- *Usando Óleos Essenciais para Invocar Arquétipos Divinos*
- *Purificação*
- *Um breve Histórico dos Aromas Através do Tempo*

AULA 1- FUNDAMENTO DA AROMATERAPIA

Bem-vindo(a)!

Você está prestes a embarcar em uma aventura da aromaterapia. A primeira lição está projetada para ajudá-lo(a) a se sentir confortável com o aprendizado de alguns conceitos básicos e aprender a terminologia. Como funcionam os óleos essenciais, os óleos absolutos e os óleos vegetais? Quais são os mais populares— e mais seguro - maneiras de usar esses óleos para melhorar sua vida diária? O que você deve procurar e o que é melhor evitar? Estes são apenas algumas das perguntas respondidas aqui. Nesta primeira aula você também vai aprender uma breve visão geral da ciência dos óleos essenciais.

O Que é Aromaterapia?

Aromaterapia é uma terapia de natureza holística, que busca obter de forma integrada o equilíbrio físico, mental, emocional e espiritual através do uso dos aromas.

A palavra "**aromaterapia**" vem dos termos gregos "**aroma**" = odor agradável + "**therapeia**" = tratamento. Significa, literalmente, "**tratamento através de odores agradáveis**".

No entanto, o termo moderno de aromaterapia, ou **aromathérapie** como é conhecido em francês e **aromatherapy** em inglês, só foi concebido pelo perfumista e químico francês, René-Maurice Gattefossé em 1937. Gattefossé se tornou conhecido pelo incidente em que ele acidentalmente queimou sua mão em seu laboratório e depois mergulhou-a em uma cuba de lavanda. Para sua surpresa, dias depois, sua mão ficou completamente sarada e sem cicatrizes .

Algumas definições

A aromaterapia envolve o uso de óleos essenciais e outros aromáticos naturais para o bem-estar físico, psicológico e espiritual.

A aromaterapia faz parte de um campo maior denominado fitoterapia (terapia de plantas). A verdadeira aromaterapia é o uso qualificado de óleos essenciais genuínos para fins terapêuticos. Ciência, educação e experiência permitem que a aromaterapia se torne verdadeiramente uma arte holística.

Aromaterapia é um método de usar óleos essenciais para melhorar a qualidade de vida.

A Aromaterapia é o uso qualificado e controlado de óleos essenciais para a saúde e o bem-estar físico e emocional.

A Aromaterapia é uma terapia cuidadosa e prática que visa induzir o relaxamento, aumentar a energia, reduzir os efeitos do estresse e restaurar o equilíbrio perdido para a mente, o corpo e a alma.

A Aromaterapia pode ser definida como o uso controlado de óleos essenciais para manter e promover o bem-estar físico, psicológico e espiritual.

Aromaterapia para saúde e bem-estar

A parte "aroma" da palavra diz a você como essa prática terapêutica funciona: quando a fragrância de um óleo essencial chega ao seu nariz, você também inala partículas microscópicas do próprio óleo. Essas pequenas gotículas contêm potentes componentes químicos que podem aliviar os sintomas do resfriado comum, facilitam tensão e muito mais. Misturado e aplicado topicamente, esses mesmos constituintes podem desempenhar uma variedade de funções: algumas fornecem alívio natural da dor, outras ajudam feridas menores a curar mais rápido, e ainda outros desencorajam a picada de insetos. Existem centenas de óleos essenciais e misturas pré-fabricadas no mercado, e isso pode fazer você pensar que precisa de uma coleção extensa para desfrutar benefícios da aromaterapia. A boa notícia é que são necessários poucos óleos essenciais para iniciar. Na verdade, você pode começar a experimentar com apenas um óleo que lhe agrada para você construir seu boticário pessoal conforme seu nível de conforto aumenta. Escolha alguns dos óleos mais versáteis e obrigatórios e você ficará bem o seu caminho para

desfrutar de uma variedade dos benefícios mais atraentes da aromaterapia.

A Ciência e os Óleos Essenciais

As pessoas têm usado os óleos essenciais por séculos - não apenas pelos seus Aromas agradáveis, mas para tratar os mais diversos males. Por muito tempo, os médicos viram que certos óleos tinham efeitos específicos, mas não sabiam como ou por que esses tratamentos funcionavam tão bem. A ciência está finalmente começando a nos mostrar como os óleos essenciais interagem com organismos, incluindo vírus e bactérias. Graças a um crescente corpo de pesquisa, incluindo alguns estudos clínicos notáveis, agora sabemos mais sobre como a aromaterapia funciona.

Extratos de Plantas Poderosos

Quando você lê o rótulo ou a descrição de um óleo essencial, pode ver notas sobre o método de produção usado para extraí-lo da planta de origem.

Destilação

Este é um dos métodos de extração mais antigos, mas continua popular. Matérias vegetais aromáticas, como flores de lavanda ou folhas de alecrim, são embalados em uma câmara selada. O vapor de um sistema de pressão próximo é introduzido, quebrando suavemente a matéria vegetal e liberando óleos. O vapor agora perfumado é levado para um condensador, onde o vapor e os óleos essenciais são resfriados. O líquido resultante flui em uma câmara separada, onde o óleo essencial se separa naturalmente da água e é desviado. A água restante, chamada *hidrossol*, retém uma fragrância forte e, assim, carrega alguns dos benefícios do óleo essencial. Muitas vezes abre caminho para perfumes, loções e outros produtos de cuidados pessoais. Você vai aprender mais na aula V sobre métodos de extração.

Pureza

Há muita discussão sobre este tópico por especialistas, incluindo argumentos sobre quais empresas oferecem óleos da mais alta

qualidade, etc. Certos métodos de extração funcionam melhor para algumas plantas do que outras - por exemplo, os óleos cítricos não resistem bem ao calor, e há dúvidas sobre a qualidade da planta de uma safra para a outra. Alguns até argumentam que a mistura de plantas de lotes ou colheitas diferentes resultam em um produto final inferior. É fundamental verificar (por garantias) que o óleo essencial em questão seja o único ingrediente listado no vidrinho, a menos que seja um *óleo pré-diluído*, como rosa ou jasmim, caso em que o ingrediente adicional é um **óleo carreador**.

O que observar ao comprar produtos de aromaterapia

Alguns países não regulamentam o uso da palavra aromaterapia na embalagem, rotulagem ou publicidade do produto. Portanto, qualquer produto pode ser comercializado como um produto adequado para aromaterapia. Existem alguns produtos no mercado que são perfumados com óleos aromáticos que são comercializados como aromaterapêuticos. É importante olhar o rótulo do ingrediente ao procurar produtos de aromaterapia verdadeiros.

Além disso, tenha cuidado com as afirmações de marketing que afirmam que um produto é "**Feito com óleos essenciais**" ou "**Feito com ingredientes naturais**". Afirmações como essas não afirmam que o produto é feito apenas com o (s) ingrediente (s) especificado (s), ou seja, 100% puro. Esses produtos podem conter grandes proporções de óleos de fragrâncias sintéticas e conter apenas uma pequena quantidade de óleo essencial para simplesmente professar a alegação de "Feito com óleos essenciais".

Não deixe que o falso marketing o afaste dos benefícios da aromaterapia holística. Este curso introdutório vai fazer você aprender como usar com segurança apenas alguns óleos essenciais e começar a obter os benefícios da aromaterapia. Se perceber que tem um interesse ainda mais profundo, você pode aprender a fazer seus próprios produtos e controlar os ingredientes exatos incluídos em seus produtos pessoais de aromaterapia.

Os benefícios da inalação de óleos essenciais

Os óleos essenciais inalados nos pulmões oferecem benefícios psicológicos e físicos. Não apenas o aroma do óleo essencial natural estimula o cérebro a desencadear uma reação, mas, quando inalado para os pulmões, os constituintes naturais (substâncias químicas que ocorrem naturalmente) podem fornecer benefícios terapêuticos. Vale lembrar, se não for feito de maneira correta e segura, no entanto, o uso de óleos essenciais pode ter consequências graves.

O benefício da aplicação tópica dos Óleos Essenciais

Os óleos essenciais aplicados na pele podem ser úteis no cuidado da pele e no tratamento de problemas de pele e musculares. Como os óleos essenciais são tão poderosos e concentrados, eles nunca devem ser aplicados na pele em sua forma não diluída, ou seja, puros. Para aplicar óleos essenciais na pele, os óleos essenciais são normalmente diluídos em um carreador, como um óleo vegetal prensado a frio, também conhecido como óleo veicular.

Benefícios adicionais da aromaterapia

Além do benefício terapêutico no nível emocional e físico, os óleos essenciais são úteis em outras aplicações. Os óleos essenciais podem ser usados em produtos de limpeza domésticos e de lavanderia. Os óleos essenciais podem ser usados com segurança na [gastronomia](#), na preparação de pratos, alguns (não todos), podem ser ingeridos. Alguns óleos agem como repelente natural de insetos e pesticidas.

Misturas (Blends)

Os óleos essenciais podem ser misturados para criar aromas complexos e atraentes. Os óleos essenciais também podem ser misturados para uma aplicação terapêutica específica. Os óleos essenciais que são cuidadosamente misturados com um propósito terapêutico específico em mente no âmbito da aromaterapia podem ser referidos como uma sinergia de óleo essencial. Uma mistura sinérgica de óleos essenciais é considerada maior em ação total do que cada óleo trabalhando independentemente. Damos o nome

dessas misturas de “Blend”. Uma mistura de dois óleos essenciais diferentes já é considerada um *blend* (inglês).

Óleos Absolutos

Os óleos essenciais são produzidos principalmente através do processo de destilação a vapor, mas algumas flores, (*lírio, lótus, jasmim, tuberosa, cravo, gardênia, folha de violeta, narciso e mimosa*) são muito delicadas para destilação a vapor (calor) e são extraídas usando solventes químicos.

Um óleo absoluto é uma essência, tendo uma concentração extremamente elevada de fragrância muito próxima do cheiro natural da matéria vegetal. Por causa de sua alta concentração de aromáticos, os absolutos são mais frequentemente usados em perfumaria, em vez de aromaterapia ou outras aplicações relacionadas à saúde. Os absolutos costumam ser misturados com óleos essenciais, extratos de CO2 e outros tipos de aromáticos extraídos em álcool ou em um óleo fixo (como Jojoba).

Como seus equivalentes de óleo essencial, os absolutos são líquidos altamente aromáticos extraídos de plantas. Os absolutos, no entanto, são extraídos de forma complexa que requer o uso de solventes químicos que são posteriormente removidos nas etapas finais de produção. Uma quantidade residual do solvente, entretanto, pode permanecer no absoluto aromático final.

Embora a quantidade de solvente remanescente seja considerada pequena em absolutos cuidadosamente extraídos, os óleos essenciais destilados a vapor são preferidos no âmbito da aromaterapia holística.

Dito isso, os absolutos ocupam seu lugar na aromaterapia holística e nas aplicações de fragrâncias naturais. Tal como acontece com os óleos essenciais destilados a vapor, os absolutos devem ser usados com cuidado, respeito e conhecimento.

Embora os óleos essenciais possam oferecer grande benefício quando tomados internamente por pessoas devidamente treinadas na aplicação interna de óleos essenciais destilados a vapor, os

absolutos são geralmente evitados para uso interno devido ao traço de solvente que contêm.

Por que o óleo aromático de alguns produtos botânicos é extraído por solvente (absoluto) em vez de vapor ou destilação hidro (óleo essencial)?

A composição de alguns ingredientes botânicos inclui constituintes aromáticos que são muito pesados para serem destilados com eficácia. Métodos de extração de solvente são frequentemente usados nesses casos.

Como regra, os absolutos são mais potentes do ponto de vista aromático do que seus primos os óleos essenciais. Embora seja verdade que um pouco de óleo essencial vai longe, um pouco de absoluto vai longe mais ainda.

Para você caro(a) aprendiz de aromaterapia, ainda é muito cedo para se aventurar com os Óleos Absolutos, ainda teremos uma longa jornada pela frente com o estudo dos Óleos Essenciais.

Precauções de segurança e melhores práticas

Por que se preocupar com a segurança? Os óleos essenciais não são apenas extratos de plantas? Enquanto é verdade que os óleos essenciais são naturais, também é verdade que são altamente concentrados —E pode vir de algumas das plantas mais potentes do planeta. Não há razão para temer qualquer um dos óleos essenciais, desde que você os use apropriadamente. A segurança do óleo essencial não é complicada, então, tomando apenas algumas precauções simples, você pode desfrutar de seus muitos benefícios sem se preocupar ou superexposição.

Menos é realmente muito

É necessária uma enorme quantidade de matéria vegetal para fazer apenas uma gota de óleo essencial. Por exemplo, são necessárias cerca de 60 rosas para fazer uma única gota de óleo essencial de

rosa puro - não é de admirar que seja caro! Cada gota de óleo essencial contém os componentes químicos concentrados de todas as plantas que entrou nele, então há o risco de uso excessivo. Usar muito óleo essencial pode causar efeitos adversos, assim como usar muito medicamento. Mesmo que sejam remédios naturais e geralmente seguros - o uso impróprio ou excessivo pode ser perigoso. É importante abordar aromaterapia atentamente e respeitar esses medicamentos naturais da mesma forma você respeita os remédios alopáticos de farmácias. Usando apenas a quantidade necessária, você receberá os benefícios de que precisa, economizará dinheiro e não corre o risco de ferimentos, irritação ou doença.

Pense em suas necessidades e, em seguida, decida quais óleos as atenderão. Garanta sua segurança verificando as contraindicações e verifique com seu médico se você pode tomar quaisquer medicamentos prescritos. É uma boa ideia trocar os óleos essenciais de vez em quando. Preste muita atenção em como seus óleos afetam seu corpo.

Segurança

Sempre faça um teste antes de tentar um novo óleo. Umedeça chumaço de algodão com 3 a 4 gotas de óleo carreador, adicione 1 gota de óleo essencial no algodão e passe a bola de algodão na dobra interna de um cotovelo. Cobrir o local com um curativo e verifique se há irritação 24 horas depois.

Mantenha os óleos essenciais fora do alcance de crianças e animais de estimação. Avisar mais velhos crianças sobre os perigos da superexposição.

Bebês, bebês e crianças menores de 12 anos são frequentemente altamente sensíveis a óleos essenciais. Idosos e pessoas com sistema imunológico comprometido os sistemas também podem ser muito sensíveis.

Tenha cuidado com a superexposição e tenha cuidado extra com os testes de patches. Se você é alérgico a certas plantas ou famílias de

plantas, evite todos os produtos essenciais óleos que vêm dessas plantas.

Alguns óleos essenciais causam *fotossensibilização*, o que significa que podem aumentar o risco de queimaduras solares.

Se você usar um óleo essencial com um aviso de *fotossensibilização*, evite exposição ao sol e camas de bronzamento por 6 a 24 horas após a aplicação, dependendo do óleo essencial individual e o aviso que o acompanha.

Alguns óleos essenciais podem ser usados sem diluir na pele. Se você tem pele sensível, você pode querer diluir cada gota de óleo essencial com uma gota de óleo carreador, mesmo que esse óleo essencial seja geralmente seguro para uso não diluído.

Alguns óleos essenciais são seguros para uso durante a gravidez e amamentação, mas a maioria deve ser evitada, mesmo que os riscos sejam menores ou não estão bem documentados.

Muitos óleos essenciais podem irritar ou ferir os olhos e as membranas mucosas, portanto, use-os com cuidado. Se ocorrer contato acidental, lave a área completamente com água. Os óleos essenciais são inflamáveis. Mantenha-os longe de chamas e fontes de ignição.

Seu kit inicial de óleo essencial

Existem incontáveis óleos essenciais disponíveis, para iniciar seus estudos é importante ir adquirindo esses óleos essenciais e tê-los a sua disposição para experimentos.

Os critérios foram simples, os 15 óleos listados aqui foram selecionados porque são versáteis, acessíveis e fáceis de encontrar. Muitos vêm em kits iniciais das principais empresas fornecedoras de óleos essenciais, e todos são fantásticos para combinar com alguns outros da lista.

Nove Óleos Essenciais Indispensáveis

1. Dente de Alho
2. Eucalipto

3. Gerânio
4. Lavanda
5. Limão
6. Capim-Limão
7. Hortelã-Pimenta
8. Alecrim
9. Árvore do Chá (melaleuca)

Seis Óleos Essenciais Excelentes

1. Salvia
2. Olíbano (*frankincense*)
3. Toranja
4. Patchouli
5. Camomila Romana
6. Tomilho

AULA II – OS ÓLEOS CARREADORES

Os óleos carreadores e óleos essenciais são feitos de plantas. Os óleos veiculares, também são chamados de “Óleos Veiculares” “Óleos Carregadores” “Óleos Vegetais”, “Óleos Transportadores” são usados para diluir os óleos essenciais, ou seja, “carregá-los” para a pele. Isso porque os óleos essenciais são potentes e podem causar irritação quando aplicados diretamente na pele.

A maioria dos óleos carreadores não tem cheiro ou tem um leve perfume e não interfere nas propriedades terapêuticas de um óleo essencial. Eles podem ser usados sozinhos ou com outros óleos para nutrir a pele.

Como selecionar o Óleo Carreador

Existem muitos óleos vegetais disponíveis. A maioria é adequada para uso com qualquer óleo essencial, mas você deve considerar algumas coisas antes da escolha.

Odor: alguns óleos veiculares têm um odor distinto. Quando adicionado a um óleo essencial, pode alterar o aroma.

Absorção: sua pele pode absorver alguns óleos carreadores melhor do que outros.

Tipo de pele: dependendo do seu tipo de pele, alguns óleos podem irritar a pele ou piorar uma condição da pele, como acne.

Prazo de validade: Alguns óleos carreadores podem ser armazenados por períodos mais longos do que outros sem estragar.

Você só deve comprar óleos carreadores de grau terapêutico de um fabricante de sua confiança. Procure óleos prensados a frio, 100% puros e sem aditivos ou conservantes. Se você quiser usar um óleo de cozinha como óleo veicular, escolha variedades orgânicas prensadas a frio.

A lista a seguir inclui óleos carreadores populares usados para diluir óleos essenciais para aromaterapia, massagem e cuidados com a pele. A lista não é exaustiva, mas é um bom lugar para começar.

1. Óleo de coco

O óleo de coco é um óleo comestível feito da polpa de cocos maduros. Ele está disponível em variedades refinados ou não refinados, ou seja, extravirgem.

O óleo de coco refinado vem da poupa do coco desidratado, também chamada de Copra. É branqueado e desodorizado para remover contaminantes, bem como o aroma e sabor distintos do coco.

O óleo de coco refinado não é totalmente natural e não é recomendado para uso como óleo carreador. Portanto, opte pelo extravirgem!

Usos: o óleo de coco contém ácidos graxos e polifenóis que nutrem a pele, o que o torna um ótimo óleo veicular para óleos de massagem e produtos para os cuidados da pele.

2. Óleo de jojoba

O óleo de jojoba vem das sementes da planta de jojoba. Possui um aroma delicado de nozes. Tecnicamente, a jojoba não é um óleo, mas uma cera com poderosas propriedades hidratantes. Acredita-se que ele imite de perto o sebo, o óleo natural da pele.

Usar óleo de jojoba pode ajudar a reduzir a produção de óleo da pele em pessoas com tendência a acne, fazendo a pele pensar que já produziu óleo suficiente.

Usos: O óleo de jojoba é facilmente absorvido pela pele e não obstrui os poros. Isso o torna uma boa opção de óleo carreador para óleos de massagem, hidratantes faciais e óleos de banho.

3. Óleo de semente de damasco

O óleo de caroço de damasco é feito de sementes de damasco, também conhecidas como grãos. É um óleo emoliente com alto teor de ácidos graxos e vitamina E. É facilmente absorvido pela pele e tem um aroma levemente adocicado de nozes. Você pode comprar óleo de caroço de damasco comestível ou óleo de caroço de damasco apenas para uso cosmético.

Usos: Acredita-se que o óleo de semente de damasco ajuda a suavizar e acalmar a pele irritada e com coceira. Use-o como um óleo carreador para fazer óleos de massagem, óleo de banho e produtos para os cabelos.

4. Óleo de amêndoa doce

O óleo de amêndoa doce tem um aroma forte de nozes. É um óleo comestível feito de grãos de amêndoas doces. O óleo é leve e de fácil absorção, sendo um ótimo hidratante para pele seca.

Também é usado na aromaterapia geral, mas seu cheiro forte pode mascarar o aroma de um óleo essencial.

Usos: O óleo de amêndoas doces é um dos óleos veiculares mais populares para o cuidado da pele. É ótimo em óleos de massagem, óleos de banho e sabonetes.

5 Azeite de Oliva

O azeite vem de azeitonas prensadas. É mais conhecido como um óleo comestível saudável com um aroma frutado, mas também é usado na aromaterapia como óleo veicular.

O azeite de oliva extravirgem é a variedade preferida para preparações de aromaterapia e cuidados com a pele. O cheiro do azeite pode interferir com o cheiro de alguns óleos essenciais.

Usos: contém ácidos graxos e esteróis vegetais, o que o torna ótimo para limpar e hidratar a pele seca. Use azeite de oliva como um óleo veicular para massagens, produtos de limpeza facial, cuidados com o cabelo e sabonetes caseiros.

Nota: Há no mercado uma variedade enorme de azeites, muitos, ou quase todos são compostos, adulterados com outros óleos, há misturas de óleos de soja, canola, milho, etc, portanto pesquise bem para adquirir um óleo puro de azeite, como dica, prefira a *virgem* em vez do *extra virgem*.

6. Óleo de argão (argânia)

O óleo de argão é feito de grãos encontrados dentro da fruta das árvores de argão, que são nativas do Marrocos. O óleo é comestível e é tradicionalmente usado para nutrir o corpo por dentro e por fora.

Possui aroma de nozes e é rico em vitaminas A e E, além de ácidos graxos monoinsaturados.

Usos: o óleo de argão pode ajudar a tratar pele e cabelos secos, rugas e inflamações cutâneas. Isso o torna um excelente óleo carreador para óleos de massagem e cuidados com a pele em geral.

7. Óleo de Rosa Mosqueta

As roseiras são as sementes do arbusto *Rosa rubiginosa* ou do arbusto Rosa Mosqueta. As flores de ambos os arbustos parecem diferentes das rosas tradicionais. Quando essas flores morrem e deixam cair suas pétalas, a rosa mosqueta é deixada para trás. O óleo de roseira brava é extraído de roseiras.

O óleo de Rosa Mosqueta não tem cheiro de rosa, no entanto. Tem um aroma de nozes e terra.

Usos: O óleo de Rosa Mosqueta é rico em vitaminas A e C. A vitamina A é um retinóide natural que ajuda a combater o envelhecimento, e ambas as vitaminas podem ajudar a reverter os efeitos do sol na pele. Use-o como um óleo carreador para remédios para pele seca, óleos de massagem e hidratantes.

8. Óleo de semente preta

O óleo de semente preta é feito da planta *Nigella sativa*. Embora seja menos conhecido do que outros óleos veiculares, rico em ácidos graxos insaturados e saturados. Acredita-se que também tenha habilidades anti-inflamatórias.

Usos: O óleo de semente preta é frequentemente usado como remédio popular para aliviar doenças da pele, incluindo eczema, acne e psoríase. Com isso em mente, é uma ótima opção para cuidados faciais, óleos de massagem e cuidados gerais da pele.

9. Óleo de semente de uva

O óleo de semente de uva vem das sementes de uva. É um subproduto do processo de vinificação. É rico em vitamina E, um nutriente que cura a pele e reduz as rugas, embora as pesquisas científicas sejam inconsistentes.

Usos: O óleo de semente de uva é leve, facilmente absorvido pela pele e possui aroma neutro. É um bom óleo carreador para usar com óleos essenciais para fazer óleos corporais e óleos de massagem.

10. Óleo de abacate

O óleo de abacate é um óleo pesado, espesso e comestível feito de abacate. Tem um aroma de nozes. O óleo de abacate é rico em ácido oleico, um ácido graxo monoinsaturado que ajuda a secar a pele danificada. São dois tipos de óleos extraídos do abacate, da poupa e do caroço.

Usos: pode ser um bom óleo carreador para remédios para pele seca e cremes corporais - a menos que você esteja lidando com acne. O óleo de abacate pode aumentar a produção de sebo, por isso, se sua pele é propensa a acne, verifique com seu dermatologista antes de usar.

11. Óleo de girassol

O óleo de girassol é um óleo comestível extraído de sementes de girassol. Possui um odor neutro.

Diz-se que o óleo atua como uma barreira cutânea contra toxinas e germes que causam infecções, sendo uma ótima opção para peles irritadas.

Usos: acredita-se que ajuda a suavizar e hidratar a pele e acalmar a irritação, portanto, adicione este óleo carreador aos óleos de massagem ou use para cuidados gerais com a pele.

Termos de Marketing

Você pode encontrar alguns óleos carreadores chamados parcialmente de *Refinados*. Isso significa que o óleo foi submetido a alguns dos processos industriais, que a maioria frequentemente inclui branqueamento, desodorização e preparação para o inverno. No entanto, alguns dos outros processos também podem ter sido empregados. Refino parcial é usado para estabilizar óleos que normalmente têm uma vida útil curta. Ele também neutraliza óleos

que tem uma cor mais escura ou um cheiro mais forte. Alguns outros termos encontrados ao comprar óleos incluem a palavra *100% puro*, que significa simplesmente que não foi misturado com nenhum outro tipo de óleo. A palavra natural no rótulo significa que não foi diluído com um óleo sintético, e a palavra orgânico indica que as plantas foram cultivadas de acordo com certos padrões. Um óleo não refinado pode ser rotulado de prensado a frio, o que significa que não foi submetido a altas temperaturas. Como você aprenderá na aula sobre *métodos de extração* de óleo essencial, a prensagem a frio é um processo mecânico que faz não aplique calor. No entanto, algum calor é gerado a partir do mecanismo de prensa, mas normalmente permanece abaixo de (aproximadamente 15–26 ° C).

Um método semelhante chamado *expeller* pressionado emprega prensas hidráulicas. Embora o calor externo não seja aplicado neste método também, o atrito gerado por este tipo de prensa pode aumentar o nível de calor até 93 ° C). Usar uma prensa hidráulica é menos caro, tornando o óleo um pouco mais econômico. Em minha pesquisa, as fontes têm indicado que essa quantidade de calor não prejudica o óleo. O material vegetal é geralmente colocado em uma prensa mais de uma vez para ser espremido conforme tanto óleo quanto possível.

O óleo extraído da primeira prensagem é denominado virgem. Após a prensagem final, o óleo é colocado em filtros de tecido de algodão e depois em papel filtros para remover quaisquer pedaços de material vegetal. Finalmente, está pronto para o engarrafamento. No próximo capítulo, aprenderemos por que os nomes científicos são importantes e o precauções de segurança que devemos ter em mente ao escolher e usar óleos.

Ingredientes úteis na Aromaterapia

A Arte da aromaterapia não se restringe apenas ao uso dos óleos essenciais.

Cera de abelha: a cera de abelha endurece os bálsamos lindamente, ao mesmo tempo que mantém a umidade. Você pode

usar uma alternativa vegana se quiser; *cera de candelila*, *cera de carnaúba*, e *cera de soja orgânica* são substitutos adequados.

Manteigas: as manteigas de karité, manga e cacau são essenciais para tornar as manteigas espessas e ricas manteigas corporais que oferecem excelente hidratação. Cada um tem uma textura distinta e odor.

Sabão de castelã: você pode fazer uma variedade de produtos de limpeza domésticos com castelã sabonete, use apenas a variedade sem perfume. Você pode economizar dinheiro comprando uma barra, ralando-o e, em seguida, dissolvendo-o em dois litros de água fervente antes resfriando-o e despejando-o em potes para armazenamento. Isso é um pouco trabalhoso, mas ajudará você a economizar dinheiro em uma base agradável e natural para seus produtos.

Sais de Epsom: Muitos remédios exigem um banho relaxante de aromaterapia. Epsom sais são o meio perfeito para colocar óleos essenciais em seu banho sem deixando um alho bagunçado para trás. Sabonete líquido sem perfume, xampu, condicionador e loção: enquanto você pode faça seus próprios produtos básicos e sem perfume para o corpo, para simplificar faça uso extensivo de bases sem cheiro.

AULA III - CAMPOS DE ATUAÇÃO EM AROMATERAPIA

Nesta aula veremos os diversos cenários que a arte da aromaterapia abrange.

O ramo da aromaterapia abrange outros cenários, além dos óleos essenciais. Existem uma gama de profissionais em diversos segmentos que fazem uso das técnicas olfativas da aromaterapia, simplificando, qualquer coisa que cheiramos mesmo sem querer, na prática estamos fazendo uso dessa terapia. Basicamente a aromaterapia abrange três grandes ramos de atuação, podemos dizer: os três pilares da aromaterapia, como segue:

Psicológica: pode-se concluir que as fragrâncias afetam direta e / ou indiretamente as condições psicológicas dos humanos. Os efeitos dos aromas em humanos são divididos em efeitos fisiológicos e psicológicos. O efeito fisiológico atua diretamente no organismo físico, o efeito psicológico atua via olfato ou sistema olfatório, que por sua vez pode causar um efeito fisiológico.

Física: em nossa vida diária, várias fragrâncias aparecem e o olfato desempenha um papel importante nos efeitos fisiológicos do humor, do estresse e da capacidade de trabalho. Muitos estudos descrevem que a inalação de fragrâncias afeta fortemente a função cerebral, uma vez que os compostos da fragrância são capazes de cruzar a barreira hematoencefálica e interagir com receptores no sistema nervoso central

Energética: Os óleos essenciais funcionam, ainda, **no** nível energético, para nos equilibrar espiritual, mental e emocionalmente além dos benefícios fisiológicos. O campo da aromaterapia oferece uma ampla gama de carreiras potenciais para explorar, incluindo:

- Consultor de Aromaterapia
- Consultor e/ou Profissional de Spas
- Consultor de produtos aromáticos e terapêuticos
- Designer de produtos aromáticos e terapêuticos
- Desenvolvedores de produtos aromáticos e terapêuticos

- Donos do negócio em Aromaterapia
- Especialista varejista em Aromaterapia
- Escritor de Aromaterapia
- Educador em Aromaterapia
- Terapeutas holísticos/massoterapeutas
- Lojistas especializados da Web

A aromaterapia pode ser integrada com sucesso às práticas profissionais existentes, incluindo:

- Massoterapia
- Spa
- Terapias de carroçaria asiáticas
- Fitoterapia
- Enfermagem
- Voluntários de hospício
- Ioga
- Reiki
- Terapia floral
- Medicina Integrativa

Aromaterapeutas

Os **aromaterapeutas** tratam de uma variedade de condições físicas, doenças e distúrbios psicológicos com os óleos aromáticos essenciais que são extraídos ou destilados de flores, árvores, especiarias, frutas ou ervas.

A experiência de trabalhar em uma clínica médica, de massagem ou de beleza será útil na aromaterapia.

O que um aromaterapeuta faz?

A aromaterapia é um tratamento que utiliza óleos essenciais para promover o bem-estar físico e emocional. As responsabilidades típicas de um aromaterapeuta incluem:

- realizando consultas com pacientes
- identificando óleos essenciais apropriados
- planejando e explicando os requisitos de tratamento

- criando misturas de óleos
- aplicação de óleos (muitas vezes por meio de massagem terapêutica) e realização de tratamento
- fazer referências para GPs, especialistas e outros profissionais de saúde
- fornecendo conselhos sobre dieta, exercícios e estilo de vida
- manter registros precisos e confidenciais do paciente
- manter-se atualizado com as pesquisas e novos desenvolvimentos na profissão
- gerenciando os níveis de estoque
- marketing e promoção de sua prática
- Empregadores típicos de aromaterapeutas

A maioria dos aromaterapeutas são autônomos, trabalhando em tempo integral ou parcial em casa, na casa dos clientes ou em seu próprio consultório. Muitos trabalham como parte de uma equipe de profissionais de saúde alternativos para consultórios particulares, como clínicas especializadas e de saúde complementar e fazendas de saúde. Alguns aromaterapeutas oferecem terapias adicionais, incluindo massagem e reflexologia. Uma quantidade muito limitada de trabalho contratado pode estar disponível com alguns programas do SUS (em hospitais, postos e centros de saúde comunitários).

Qualificações e treinamentos necessários

Existem cursos disponíveis para aqueles que desejam treinar em aromaterapia em uma variedade de níveis, adequados para formandos ou recém-formados. Os cursos universitários que atendem aos padrões ocupacionais nacionais para aromaterapia geralmente levam cerca de nove meses, e você geralmente precisa ter pelo menos 18 anos para ser elegível. Existem também graus básicos e graus que cobrem a aromaterapia, às vezes junto com outros medicamentos complementares.

'Aromaterapeuta' não é um título protegido, portanto, qualquer forma de registro é voluntária. No entanto, para demonstrar sua experiência e garantir que os clientes em potencial estejam confiantes em suas habilidades, é altamente recomendável se

registrar em uma organização profissional oficialmente reconhecida que cubra aromaterapia, como o Conselho de Saúde Complementar e Natural (CNHC) ou Federação de Terapeutas Holísticos. Antes de se registrar com essas organizações, você precisará de uma qualificação aprovada. Detalhes das qualificações aprovadas podem ser encontrados nos sites das organizações.

A experiência de trabalhar em uma clínica médica, de massagem ou de beleza também será útil. É necessário ter um bom conhecimento de anatomia e fisiologia, além de um conhecimento detalhado dos óleos essenciais e seu preparo.

- Habilidades essenciais para aromaterapeutas
- Excelentes habilidades organizacionais
- Habilidades de comunicação, incluindo a capacidade de fornecer explicações claras
- Maturidade
- Inteligência emocional
- Empatia

Classificação da Aromaterapia

Podemos classificar a aromaterapia em cinco grandes áreas de atuação:

1)Aromaterapia médica

O engenheiro químico, francês, fundador da aromaterapia moderna, Rene-Maurice Gattefosse, usou óleos essenciais para massagear pacientes durante a cirurgia, utilizando assim o conhecimento da aromaterapia médica sobre o efeito dos óleos essenciais na promoção e tratamento de doenças clinicamente diagnosticadas.

2)Aromaterapia olfativa

A inalação de óleos essenciais deu origem à aromaterapia olfativa, onde a simples inalação resultou em maior bem-estar emocional, calma, relaxamento ou rejuvenescimento do corpo humano. A liberação do estresse é soldada com aromas agradáveis que desbloqueiam memórias de odores. Os óleos essenciais são

complementados com o tratamento médico e nunca podem ser tomados como um substituto para ele.

3)Aromaterapia cosmética

Esta terapia utiliza certos óleos essenciais para produtos cosméticos para a pele, corpo, rosto e cabelo. Esses produtos são utilizados por seus diversos efeitos como limpeza, hidratação, secagem e tonificação. Uma pele saudável pode ser obtida pelo uso de óleos essenciais em produtos faciais. A nível pessoal, a aromaterapia cosmética de corpo inteiro ou pedilúvio será uma forma simples e eficaz de ter uma experiência. Da mesma forma, algumas gotas de óleo apropriado proporcionam uma experiência rejuvenescedora e revitalizante.

4)Massagem aromaterápica

O uso de óleo de semente de uva, amêndoa ou jojoba em óleo vegetal puro durante a massagem tem demonstrado efeitos maravilhosos. Isso também é conhecido como toque de cura na massagem terapêutica.

5)Psico-aromaterapia

Na psico-aromaterapia, certos estados de ânimo e emoções podem ser obtidos por estes óleos proporcionando o prazer do relaxamento, revigoramento ou uma memória agradável. A inalação dos óleos nesta terapia é direta através da infusão no quarto do paciente. A psico-aromaterapia e a **aromatologia**, ambas tratam do estudo e dos efeitos do aroma, seja ele natural ou sintético. A psico-aromaterapia tem se limitado ao estudo dos óleos essenciais naturais.

AULA IV – A FREQUÊNCIA VIBRACIONAL DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

A Frequência do Corpo

A frequência se refere a uma medição. Especificamente, a taxa em que ocorre a vibração. Pense em sintonizar um rádio - frequências diferentes (ou seja, vibrações de ondas de rádio no ar) permitirão que você ouça um canal diferente. Nesta aula iremos aprender como os óleos essenciais atuam de maneira vibracional.

A frequência do corpo humano pode ser medida de várias maneiras, mas geralmente uma ferramenta especializada chamada máquina de *biofeedback*. Esses dispositivos geralmente operam detectando a temperatura da pele, tensão muscular e / ou atividade das ondas cerebrais.

Se aceitarmos que tudo tem uma frequência vibracional, então não é muito complicado entender que as coisas com as quais entramos em contato podem impactar diretamente a frequência do nosso corpo, certo?

Em média, o corpo humano saudável tem uma frequência de 62 a 72 megahertz (MHz). Diferentes coisas com as quais entramos em contato podem aumentar ou diminuir essa frequência. Por exemplo, se você está se sentindo mal e tem fungadas devido a um pequeno inseto, a frequência do seu corpo pode estar um pouco mais baixa do que o normal.

Lembre-se de que tudo tem frequência, incluindo o que vestimos ou o que colocamos em nosso corpo. Um ótimo exemplo é a comida. O enlatado ou processado pode ter uma frequência próxima de zero... mas o produto fresco pode chegar a 15 MHz.

Nosso comportamento e até mesmo nossos próprios padrões de pensamento podem influenciar bastante a frequência do nosso corpo. Como você pode suspeitar, os pensamentos negativos

reduzirão sua frequência (em até 12 MHz). Por outro lado, pensamentos positivos podem aumentá-lo em 10 MHz.

Para a maioria de nós é difícil pensar pensamentos positivos toda a hora. É aí que entram as influências externas.

Como os óleos essenciais podem aumentar sua frequência

Frequências comuns de óleo essencial

Como os óleos essenciais atuam no aumento da frequência corporal de uma pessoa?

Acontece que os óleos essenciais tendem a ter frequências muito altas, geralmente variando de 52 MHz a 320 MHz. Alguns afirmam que os óleos essenciais têm a maior frequência de qualquer substância orgânica disponível.

O óleo de rosa é tipicamente citado como o óleo essencial de frequência mais alta, ressonando em 320 MHz (embora algumas pesquisas tenham indicado que o Idaho Blue Spruce pode atingir até 580 MHz).

As frequências de alguns óleos essenciais comuns são:

- Olíbano: 147 MHz
- Lavanda: 118 MHz
- Sândalo: 98 MHz
- Peppermint: 78 MHz
- Basil: 52 MHz

Se você não quiser anotar quais óleos essenciais têm qual frequência, é fácil lembrar que todos eles têm alta frequência.

Como você se beneficia deles?

Você não precisa fazer nada "especial". Tudo o que você precisa fazer é usá-los exatamente como você (provavelmente) já está. Difunda, aplique topicamente e continue usando-os em seus próprios produtos, sabonetes, velas, etc..

Seu corpo se sintoniza com o que está ao seu redor. Você não diria logicamente que é importante se cercar de coisas que têm uma

frequência positiva?

Abra-se para novas possibilidades

A frequência corporal e seus efeitos sobre o bem-estar e a disposição gerais são um tópico enorme. Se você tiver tempo, é recomendado que se aprofunde um pouco mais - muitos curandeiros naturais passaram a vida inteira pesquisando o assunto e algumas de suas descobertas foram nada menos que desconcertantes.

Embora você não possa se proteger de todas as frequências baixas, pode tomar uma decisão consciente de trazer o maior número possível de frequências positivas para a sua vida. Comece optando por pensar positivamente (sim, é uma escolha!) E, se ainda não o fez, faça questão de usar seus óleos essenciais com mais regularidade.

Monitore seu “progresso” ao longo de uma semana ... marque minhas palavras, você vai experimentar benefícios visíveis!

Se o leitor desejar um aprofundamento neste tema, sugiro a leitura do meu livro: [Frequências](#) Vibracionais, lançado pela amazon.

A importância dos nomes científicos e Orientações de segurança nos rótulos dos óleos essenciais.

Embora os nomes comuns das plantas sejam fáceis de lembrar, mas é importante comprar os óleos essenciais pelos nomes científicos, pois eles podem ser uma fonte de confusão porque uma planta pode ser conhecida por vários nomes ou dois as plantas podem compartilhar um nome comum. Por exemplo, o louro da cozinha (*Laurus nobilis*) compartilha seu nome comum com baía das Índias Ocidentais (*Pimenta racemosa*). Os óleos essenciais de ambas as plantas estão disponíveis e às vezes são chamados simplesmente de Baía.

O problema é que esses óleos têm diferentes usos medicinais e precauções. Por este motivo, é importante conhecer os nomes botânicos (gênero e espécie) ao comprar óleos essenciais e carreadores para ter certeza de obter o os certos. Gêneros e

espécies fazem parte de uma estrutura de nomenclatura complexa concebida pelos suecos naturalista Carl Linnaeus (1707-1778), cujo trabalho se tornou a base para o Código Internacional de Nomenclatura Botânica (que foi alterado para o Código Internacional de Nomenclatura para Algas, Fungos e Plantas em 2011).

Sobre época, à medida que novos conhecimentos sobre as plantas surgiam, seus nomes foram alterados para refletir novos dados. Esta é uma das razões pelas quais encontramos sinônimos em nomes botânicos. O antiquado os nomes não são completamente eliminados porque ajudam na identificação. Por exemplo, a manjerona é geralmente conhecida como *Origanum majorana*, *syn. Majorana hortensis*. Outras razões para sinônimos são desacordo científico e às vezes orgulho. A maioria dos nomes são em latim porque durante a época de Linnaeus era comum linguagem para pessoas engajadas em pesquisa científica.

A primeira palavra no nome botânico é o gênero da planta, que muitas vezes é um nome próprio e é sempre capitalizado. A segunda palavra, o nome da espécie, é um adjetivo que geralmente fornece algo descritivo sobre a planta. Por exemplo, o gênero para coentro, *Coriandrum*, é o nome latino para a planta, que foi derivado de o koriannon grego. O nome da espécie, *sativum*, também é latino e significa "cultivado." Ocasionalmente, você pode ver uma terceira palavra precedida por "var.", indicando que a planta é uma variedade daquela espécie. Por exemplo, os nomes botânicos para bergamota são *Citrus bergamia syn. C. aurantium var. bergamia*.

Você também pode ver um sinal de multiplicação (×) em um nome, o que indica que a planta é um híbrido - um cruzamento entre duas plantas. Por exemplo, hortelã-pimenta, *Mentha × piperita*, é um híbrido natural entre hortelã (*Mentha spicata*) e hortelã da água (*Mentha aquatica*). Uma letra ou uma abreviatura às vezes segue um nome botânico, identificando a pessoa que deu o nome à planta. Pra exemplo, "F. Muell. " é a abreviatura de Ferdinand von Mueller (1825- 1896), um botânico alemão-australiano. A letra "L." no final de um botânico nome significa que o próprio Linnaeus o concedeu. Embora não seja necessário memorizar nomes botânicos, é uma

boa ideia anotar para tê-los à mão ao comprar óleos essenciais. Como mencionado, obter o óleo correto é importante porque mesmo os semelhantes podem ter diferentes propriedades e precauções.

Nota: No aspecto vibracional, um óleo essencial derivado da raiz ou da madeira proporciona energia estimulante, alegre. Sendo derivado da casca de uma fruta cítrica, promove maior integração das circunstâncias da vida. É importante saber de qual parte da planta o óleo essencial é extraído, sendo das folhas ou das flores as vibrações são diferentes.

AULA V - METODOS DE EXTRAÇÃO

Nesta aula iremos aprender como os óleos essenciais são elaborados, ou seja, como são destilados.

Destilação e Expressão

O fator que define o que constitui um óleo essencial é o método usado para extrair o óleo do material vegetal. Também chamados de óleos voláteis, os óleos essenciais são obtidos através dos processos de destilação e expressão. Isso difere de um extrato aromático, obtido por extração com *solvente*. Os produtos criados por extração com solvente contêm componentes voláteis e não voláteis.

Vamos examinar mais de perto esses processos e os produtos produzidos a partir deles.

Prensagem a Frio

O método mais antigo e fácil de obter óleo essencial é chamado de expressão, ou Prensagem a Frio. Prensado a frio pode ser um termo familiar para quem gosta de cozinhar com azeite. Para óleos essenciais, este processo de extração funciona apenas com frutas cítricas, porque contêm uma grande quantidade de óleo perto da superfície de suas cascas. Dependendo da planta, todo o fruto ou apenas a casca é esmagada e depois o óleo volátil é separado do resto do material vegetal por meio de um centrifugar.

Este método mecânico simples não requer calor ou produtos químicos. No entanto, se as plantas não forem cultivadas organicamente, há uma chance de que o fruto foi pulverizado com pesticida, e vestígios dele podem permanecer no óleo.

Hidrodifusão

Um método chamado hidrodifusão é uma forma de destilação onde o vapor é forçado no vaso por cima, em vez de abaixo do material vegetal. As vantagens são que leva menos vapor e, geralmente,

menos tempo para este processo. Quando a água é usada no processo de destilação em vez de vapor, o material vegetal é completamente imerso em água quente. Este processo requer menos pressão e temperaturas ligeiramente mais baixas do que a destilação a vapor. No entanto, algumas plantas, como a sálvia e a alfazema, tendem a se decompor neste processo. Algumas plantas, como neroli (flor de laranjeira), são sensíveis à alta temperaturas, a destilação da água funciona melhor com eles.

Depois que o óleo essencial é separado da água no processo de destilação, a própria água é um subproduto aromático denominado hidrossol. Tradicionalmente, estes foram chamadas de águas florais (ou seja, água de rosas) e contêm o solúvel em água moléculas de plantas aromáticas. Hidrossóis também são chamados de hidrofloratos e hidrolatos. O último nome vem do *latte latte* (familiar aos bebedores de café) e significa "leite". Foi assim chamado porque as *águas florais* aparecem um pouco turva ou leitosa logo após serem separadas do óleo essencial.

Embora sejam quimicamente diferentes de seus óleos essenciais correspondentes, a fragrância é semelhante. Como os hidrossóis são substâncias à base de água, eles não se misturam bem com óleos. Além disso, os hidrossóis não devem ser usados no lugar das *essências florais*, uma vez que não são preparados nas mesmas condições exigidas para produtos consumíveis.

Outros Métodos de Extração

Para evitar os efeitos negativos que o calor e a água têm em algumas plantas, um solvente processo de extração é usado para obter óleo essencial. Produtos químicos como *butano*, *hexano*, *etanol*, *metanol* ou *éter de petróleo* são usados neste processo para enxaguar o óleo volátil do material vegetal. Este enxágue produz uma cera semissólida produto denominado concreto, que, além do óleo volátil, contém ceras e ácidos graxos de plantas. No caso do jasmim, o concreto é 50% cera e 50% de óleo volátil. Uma vantagem de um concreto é que ele é mais estável e concentrado do que um óleo essencial. O enxágue posterior com álcool ou etanol

e, às vezes, um processo de congelamento pode ser usado para remover os solventes e ceras. O resultado deste processo é uma substância chamada de *absoluto*. Embora um *absoluto* seja geralmente um líquido viscoso, ele pode também ser sólido ou semissólido. Os *absolutos* são altamente concentrados e têm fragrâncias mais fortes e ricas que muitas vezes são mais parecidas com a própria planta do que com o óleo essencial, que é vantajoso para a perfumaria.

A extração de solvente método produz um rendimento maior do que a destilação e é geralmente preferido para plantas que possuem baixa quantidade de óleo. *Absolutos e concretos* às vezes são destilados para produzir um óleo essencial. No entanto, o problema básico com absolutos e concretos e os óleos destilados deles é que eles contêm impurezas: vestígios dos produtos químicos usados para separar o óleo do material vegetal.

Extração de CO2

Para evitar o problema de impurezas, um método chamado extração de CO2, às vezes chamado de extração de CO2 supercrítico, foi desenvolvido. Este processo usa dióxido de carbono em estado líquido em alta pressão para dissolver o material vegetal e libere o óleo. Depois, quando a pressão é reduzida, o dióxido de carbono retorna ao seu estado gasoso, deixando o óleo para trás e supostamente nenhum produto químico resíduo, como na extração típica com solvente.

No entanto, como a extração com solvente, os extratos de CO2 também contêm gorduras vegetais, ceras e resinas. Existem dois tipos de produtos de extração de CO2. Um é criado na parte inferior pressão e é chamado de extrato selecionado, ou SE. É um líquido e não contém como grande parte da gordura, ceras e resinas de uma planta.

O outro tipo de extração de CO2 é chamado de **extrato total**. É mais espesso do que o extrato selecionado e contém mais do material vegetal não solúvel. De acordo com Ingrid Martin, autora e instrutora de aromaterapia, testes de laboratório revelaram que

existem "diferenças significativas na composição química" entre os verdadeiros óleos essenciais e os produtos de CO₂.

Outra substância criada pela extração com solvente padrão é chamada de *resinóide*. Como o nome indica, vem de material vegetal resinoso, que inclui resinas, bálsamos, *oleorresinas* e resinas de goma de óleo. Um resinóide pode estar na forma de um líquido viscoso, um sólido ou um semissólido. Um outro processo de extração usando o álcool produz um produto denominado absoluto de resina.

Enfleurage

Outro método de extração é chamado enfleurage. Isso raramente é usado hoje porque é extremamente demorado e trabalhoso, o que o torna muito dispendioso. Este processo é usado para criar um absoluto de flores caras, como jasmim. Em vez de extrair o óleo essencial com um solvente químico, uma substância gordurosa substância como sebo ou banha é usada.

Este processo envolve o revestimento de uma moldura/ folha de vidro com a gordura e, em seguida, colocando uma camada de flores nela. Outra moldura de vidro é colocada em cima das flores, que por sua vez é revestida com gordura, em que uma camada de flores é colocada, e assim por diante.

Uma vez por dia, toda a gama de molduras de vidro é desmontada, as flores escolhidas, e os novos colocados na mesma gordura, e então tudo é empilhado de novo. Esse processo continua até que a gordura fique saturada com óleo volátil. O número de dias que leva depende do tipo de flor; jasmim leva cerca de setenta dias.

No último dia, quando as flores são retiradas, a gordura é enxaguada com álcool para separar o óleo dele. Quando o álcool evapora, um absoluto é deixado. Esse tipo de absoluto às vezes é chamado de *enfleurage*. Outro produto é chamado de óleo infundido. Ele é criado por meio de um método fácil e de baixo custo processo de embeber material vegetal em óleo vegetal para infundi-lo com aroma e química. Embora o óleo infundido tenha algum valor medicinal e seja ótimo para cozinhar, uma quantidade muito baixa

de óleo essencial é liberada no óleo. (Ver mais sobre óleos infundidos na parte sete.)

Também chamada de maceração, a infusão é muito antigo método que foi usado pelos antigos egípcios. O óleo infundido tem um bem merecido lugar na medicina herbal e culinária, mas tenha em mente que este não é um óleo essencial, e não deve ser precificado ou passado como um.

Validade dos Óleos Essenciais

Depois de comprar seus óleos essenciais, armazene-os em local fresco, escuro e seco ambiente. Evite mantê-los no banheiro ou cozinha, pois a umidade e as temperaturas flutuantes dessas salas podem danificar os óleos. Alguns especialistas recomendam guardá-los na geladeira, especialmente se você mora num clima quente.

Se você os armazenar dessa forma, mantenha os vidrinhos embrulhados em filme plástico de armazenamento ou recipientes para evitar afetar o sabor dos alimentos na geladeira. Não deixar dentro do carro, não colocar no peitoril da janela para não receber luz solar.

O armazenamento cuidadoso é importante porque a exposição ao calor, luz solar, umidade e o ar causa a degradação dos óleos essenciais. Eles se tornam menos potentes, terapeuticamente e aromaticamente. Além disso, a oxidação causa uma mudança química nos óleos, o que pode representar perigos. Os sinais a serem observados são nebulosidade, espessamento do óleo, ou uma mudança em seu aroma.

A melhor pista é uma mudança no aroma, porque óleos essenciais armazenados na geladeira tendem a engrossar um pouco e os óleos cítricos tornam-se ligeiramente nublado quando frio. Uma tampa redutora ajuda a evitar que o excesso de ar entre no vidrinho. Também torna mais fácil dispensar óleos mais finos. Considere mover óleos dos vidros progressivamente menores conforme você os usa para ajudar a reduzir a quantidade de ar no vidrinho durante o armazenamento. Porque existem tantas variáveis, incluindo a

qualidade do óleo e como foi manuseado antes da compra, é difícil fornecer qualquer coisa, exceto uma vida útil aproximada. A tabela a seguir fornece uma orientação aproximada.

9 a 12 meses: *Angélica, cipreste, abeto, pinho, a maioria dos óleos de cascas de frutas cítricas (exceto bergamota), toranja, limão, lima, tangerina, laranja.*

12 a 18 meses: *Cajeput, olíbano, capim-limão, niaouli, árvore do chá*

2 a 3 anos: *A maioria dos óleos que incluem bergamota, madeira de cedro (Virgínia) Duram um pouco mais: pimenta do reino, semente de cenoura, folha de canela, botão de cravo, eucalipto, helichrysum, lavanda, hortelã-pimenta, ravintsara.*

4 a 6 anos : *Cedarwood (Atlas), mirra, patchouli, sândalo, vetiver.*

Nota: O processo se inicia quando o frasco é aberto, já o frasco fechado manterá a validade do fabricante, sendo assim, se manterá por mais tempo.

AULA VI – NOTAS OLFATIVAS

Nesta aula iremos aprender os principais conceitos dos aromas através das Notas Olfativas, assim temos um dos métodos mais populares para misturar aromas é por meio de notas do aroma.

Notas dos Aromas

Este conceito começou com o químico analítico e perfumista britânico G. W. Septimus Piesse (1820-1882), que desenvolveu um método de classificação de aromas de acordo com escalas musicais. Como ele explicou em seu livro *The Art of Perfumery*, o método foi baseado em sua crença na ligação do cérebro entre som e cheiro. Segundo Piesse, atribuir fragrâncias a certas notas permitia ao perfumista para criar aromas harmoniosos. Por exemplo, um acorde C resultaria com uma mistura de sândalo, gerânio, acácia, néroli e cânfora. Charles é o filho de Piesse às vezes creditado com a concepção deste sistema, porque como editor do livro, ele removeu o nome de seu pai das edições publicadas após sua morte.

A escala das três notas

O sistema de Piesse era complexo e o conceito não foi amplamente utilizado até William Arthur Poucher (1891–1988) o simplificou em três notas. Pesquisista químico e perfumista-chefe da Yardley de Londres, Poucher começou a classificar aromas com base em suas taxas de volatilidade. Seu livro *Perfumes, Cosméticos e Sabonetes* foi impresso desde 1923 e ainda é uma referência clássica na área de cosméticos. Em seu método, os óleos essenciais são atribuídos a uma das três notas com base em sua característica dominante e taxa de evaporação.

As notas são geralmente chamadas de **topo, meio e base**. A nota de topo também é chamada de nota de cabeça ou nota de pico. É o componente que é detectado pela primeira vez e geralmente é o mais forte, mas tem a evaporação mais rápida taxa, durando apenas

dez minutos a várias horas. Enquanto a nota principal mostra o caminho, ele então dá lugar para os outros componentes de um perfume assumirem o controle.

O meio a nota também é chamada de nota de coração ou modificador. Geralmente é detectável dez a quarenta e cinco minutos após a aplicação do perfume e pode durar de várias horas a vários dias. A nota base também é chamada de nota corporal ou fixadora. Seu objetivo é desacelerar a taxa de evaporação da nota superior e atuar como uma âncora para segurar a fragrância juntos. Um perfume de nota base pode durar de vários dias a mais de uma semana. Trabalhando juntos, a nota de topo apresenta o perfume e o meio e a base notas criam o núcleo dele. Misturar um óleo de cada uma das três notas cria uma mistura bem arredondada que se desdobra com o tempo.

Os Grupos de Aromas

Os aromas foram classificados de várias maneiras, algumas mais complexas do que outros. *Carl Linnaeus* revolucionou e padronizou a classificação das plantas de acordo com sua estrutura física e desenvolvimento, mas ele não parou por aí e passou a categorizar seus odores também. No entanto, seu foco estava em seu valor medicinal.

Embora não seja muito inspirador para misturar aromas, ele classificou odores como fétidos, perfumados, com sabor a alho, de cabra, almiscarado, nauseante e picante. Em 1916, o psicólogo alemão Hans Henning (1885–1946) chamou seu cheiro de seis sistema o prisma do cheiro e, em 1927, o engenheiro químico americano Ernest Crocker (1888-1964) equiparou o que chamou de quadrado do odor com o que ele acreditava-se que eram quatro tipos de nervos olfativos. Vindo de um totalmente diferente ponto de vista e com um propósito diferente, Eugene Rimmel (1820-1887), eminente perfumista de Londres e Paris, estabeleceu suas dezoito classificações de aromas em *O Livro dos Perfumes*.

Categorias dos Aromas

Hoje, as categorias dos aromas variam amplamente e às vezes exigem explicação. Por exemplo, a categoria chamada verde geralmente inclui ervas, hortelã e pinho; oriental inclui especiarias inebriantes e alguns aromas resinosos; chypre (francês para “Cipreste”) inclui aromas amadeirados / musgosos; e fougère (francês para “samambaia”) inclui aromas mais leves de ervas ou samambaias.

Três dos aromas mais recentes categorias são chamadas de frutado, gourmand (um cheiro comestível de comida) e aquático, que acomoda fragrâncias sintéticas. Além do quadrado e do prisma, o círculo também foi empregado para classificar aromas. A roda de fragrância moderna desenvolvida por aficcionado de perfume Michael Edwards no início dos anos 1980 tinha a categoria fougère no centro, com as quatro categorias de floral, fresco, oriental e amadeirado por fora.

Os quatro As últimas categorias são divididas em três ou quatro subgrupos. Como você já deve ter adivinhado, os aromas são subjetivos. No entanto, através dos meus estudos, encontrei um método para categorizar aromas que oferece uma forma simples, guia de mistura simples.

Um conjunto de seis grupos de aromas recomendados por aromaterapeutas:



Os grupos consistem em lenhosos (lenhosos, terrosos), herbáceos, cítricos, florais, resinoso e picante. Esses grupos descrevem algo sobre as plantas dentro das categorias. Como os grupos de [Michael Edwards](#), este conjunto funciona bem como uma roda porque mostra suas inter-relações e a natureza dinâmica desse método de mistura.

Três maneiras de misturar por grupo de Aroma

Existem três maneiras de usar os grupos de aromas para escolher óleos essenciais. O primeiro é o que eu chamo a mistura de grupo único, porque todos os óleos são selecionados a partir de um grupo de aromas. Funciona porque os membros de cada grupo tendem a ter composições químicas e combinam bem entre si.

Como resultado, a maioria dos aromas florais se misturam bem, assim como as especiarias, os cítricos e outros agrupamentos. Isso será o mesmo para todas as misturas de aromas métodos, visto que as etapas reais para misturar e avaliar combinações permanecem as mesmas; isto é, o planejamento e a seleção de óleos que difere. Quando você compra um novo óleo essencial, você pode querer etiquetá-lo com o nome de seu grupo de aromas, que facilitará o planejamento de novas combinações.

A segunda maneira de usar grupos de odores é a mistura de boa vizinhança. Como isso o nome indica, cada grupo se mistura bem com os membros de seu vizinho grupos. Os óleos lenhosos vão bem com os óleos picantes e herbáceos, os cítricos com óleos herbáceos e florais, e assim por diante. Em todo o círculo, cada grupo complementa seus vizinhos em ambos os lados. Ao misturar dessa forma, selecione seus óleos de dois grupos.

Por exemplo, escolha óleos dos grupos amadeirados e condimentados ou amadeirados e herbáceos grupos. Dito isso, lembre-se de que essas são diretrizes simples. Uma vez que você estiver familiarizado com seus óleos e você sente que combinando certos temperos, amadeirados e óleos herbáceos criariam uma boa mistura, vá em frente.

A terceira maneira de usar grupos de odores é a mistura de grupos opostos. Como você pode ver na figura, esses pares não são completamente diretos. O amadeirado e os grupos florais e os grupos picantes e cítricos estão diretamente opostos um ao outro no círculo, e essas combinações funcionam bem. Embora o herbáceo e grupos resinosos são opostos e alguns de seus membros combinam bem, este o emparelhamento de grupos nem sempre funciona tão bem quanto os outros. No entanto, mesmo embora não sejam opostos, os grupos picantes e florais tendem a funcionar bem juntos. Usar um dos três óleos de um grupo oposto adiciona interesse a um mesclam-se e abrem as portas para uma ampla gama de possibilidades.

Os Óleos Essenciais e seus Grupos de Aromas

Amadeirados: Amyris, cajepute, cedro, cipreste, eucalipto (azul), abeto agulha, zimbro, patchouli, pinho, ravintsara, sândalo, vetiver.

Herbáceos: Angélica, manjeriço, semente de cenoura, camomila, citronela, sálvia, helichrysum, hissopo, manuka, manjerona, niaouli, hortelã-pimenta, alecrim, sálvia, hortelã, árvore do chá, tomilho.

Cítricos: Bergamota, eucalipto (limão), toranja, limão, erva-cidreira, capim-limão, limão, tangerina, laranja

Floral : Gerânio, alfazema, néroli, palmarosa, rosa, ylang-ylang

Resinosos: Mirra, olíbano

Picantes: Semente de anis, louro, pimenta do reino, semente de cominho, cardamomo, folha de canela, botão de cravo, coentro, elemi, erva-doce, gengibre, petitgrain

AULA VII - ÓLEOS ESSENCIAIS PARA OS ANIMAIS

Nesta aula iremos abordar a temática sobre o uso dos Óleos Essenciais para os Pets. Muito embora seja um tema bastante polêmico. Após a leitura o leitor tirará suas próprias conclusões.

Os Gatos

Pesquisas estabelecidas mostraram que os óleos essenciais podem ser tóxicos para os gatos, sejam ingeridos, aplicados na pele ou simplesmente inalados. A exposição pode causar danos graves ao fígado, insuficiência hepática, insuficiência respiratória, convulsões e até morte.

Os felinos não têm enzimas específicas que fornecem a capacidade de processar adequadamente vários compostos (chamados de “gluconuridação”) encontrados nos óleos essenciais, especificamente os fenóis. Os compostos fenólicos ocorrem naturalmente nas plantas e são altamente concentrados nos óleos essenciais, deixando o fígado o mais vulnerável à falência de órgãos.

Óleo essencial e difusores de aromaterapia, velas, produtos de potpourri líquidos e sprays de ambiente são todas fontes de óleos essenciais transportados pelo ar que podem ser inalados ou lambidos de sua pele. Se você sentir o cheiro do óleo, isso significa que há óleo no ar e pode causar problemas respiratórios.

Diretrizes gerais para o uso de óleos essenciais em casas com seus amigos felinos:

Não aplique ou dê óleos essenciais diretamente aos gatos, nem deixe os óleos em áreas onde possam entrar em contato direto. Embora alguns óleos tenham capacidade de repelir insetos e cheirem bem, o risco de reações graves ou fatais em seu gato é alto. o animal de estimação curioso vai agradecer.

Se o seu gato tem asma, alergia ou outras condições respiratórias, evite todo o uso de óleos essenciais.

Mantenha os gatos fora do local com alta concentração de óleos essenciais. Gatinhos, gatos idosos ou gatos com problemas hepáticos ou respiratórios devem ser mantidos fora de qualquer sala onde sejam usados difusores de óleo essencial.

Os seguintes óleos essenciais são tóxicos para os gatos:

- Óleo de canela
- Óleo cítrico
- Óleo de cravo
- Óleo de eucalipto
- Óleo de bétula doce
- Óleo de poejo
- Óleo de menta
- Óleos de pinho
- Óleo da árvore do chá
- Wintergreen
- Ylang Ylang

Os Cães

O olfato dos cães é muito mais aguçado do que o dos humanos - isso é muito importante levar em consideração se você planeja usar ou difundir óleos essenciais em sua casa. Colocar gotas de óleo de lavanda na cama do animal pode ajudar a acalmá-lo ou pode apenas causar mais estresse. Óleos usados incorretamente também podem levar a mudanças no comportamento, efeitos adversos no sistema nervoso central e problemas respiratórios.

Tratamentos naturais contra pulgas e carrapatos que usam óleos essenciais podem ser complicados. Com a falta de dados que comprovem a eficácia desses produtos, os pais dos animais de estimação podem estar colocando seus cães em risco de doenças transmitidas por pulgas e carrapatos.

Se você planeja usar óleos essenciais com / em seu cão, existe uma maneira fácil de fazê-lo com segurança: converse com profissionais aromaterapeutas. Eles permitirão que você saiba quais óleos são

potencialmente perigosos e fornecerão informações sobre como usá-los com segurança em sua casa.

Mantenha todos os óleos essenciais fora do alcance de cães curiosos - SEMPRE. Líquidos com cheiro forte podem atrair seu cão e nunca deixar os óleos essenciais sem vigilância.

Não aplique óleos essenciais puros topicamente ou por via oral em seu cão sem antes consultar seu veterinário. Os óleos podem ser perigosos - especialmente o óleo da *árvore do chá* - e há poucas evidências de que eles sejam eficazes.

Se você tiver um difusor ativo, certifique-se de que o óleo que está usando é seguro para o animal em particular (mais sobre isso abaixo) e areje a sala antes de deixar seu cachorro entrar de volta.

Os difusores passivos são geralmente mais seguros, desde que o animal de estimação não os derrube. De modo geral, quanto mais diluído o óleo, mais seguro ele é ... mas sempre verifique com nossos veterinários primeiro!

Para nossos amigos caninos, os óleos essenciais tóxicos incluem:

- Óleo de poejo
- óleo de pinho
- Óleo da árvore do chá
- Óleo de gaultéria
- Óleo de canela
- Óleo cítrico
- Óleo de menta
- Óleo de bétula doce
- Ylang Ylang

Preste atenção à mudança

Assim como um tamanho não serve para todos os humanos, o mesmo vale para animais de estimação. Quando se trata de adicionar algo novo ao ambiente - óleos essenciais ou outros -, recomenda-se ficar de olho em como o animal reage à mudança. Aqui está o que você deve ter em mente:

Preste atenção em como o animal de estimação reage e observe se ele parecer desconfortável. Se você notar algum desconforto ou agitação, leve-os para uma sala bem ventilada e interrompa o uso do produto.

Se o animal de estimação parece estar em perigo, entre em contato com seu veterinário ou um especialista em animais de confiança imediatamente.

Certifique-se de que o animal de estimação sempre consegue sair da sala livremente e ir para um espaço diferente.

Esteja especialmente atento aos animais de estimação que estão em gaiolas ou espaços fechados (como pássaros e pequenos roedores), pois eles não têm a capacidade de sair da sala se ficarem desconfortáveis.

Os óleos essenciais e animais de estimação: evite a ingestão

É importante observar que toda ingestão de óleos essenciais é prejudicial aos animais de estimação. Se você suspeitar que o animal de estimação ingeriu acidentalmente qualquer produto de óleo essencial, entre em contato com o seu veterinário ou um especialista em animais de confiança imediatamente.

Ao aplicar óleos essenciais em si mesmo e, em seguida, aconchegar o animal de estimação, reconheça que eles podem inalar ou lambe inadvertidamente óleos essenciais e que existe a possibilidade de os óleos essenciais serem absorvidos pela pele do animal. Eu recomendo:

Esperar até que os produtos Temas (como roll-on, *névoas*, óleos corporais ou loções, etc.) e produtos para a pele tenham sido totalmente absorvidos pela pele antes de manusear o animal de estimação.

Manter todos os frascos de produtos bem fechados e longe de seus animais de estimação.

Manter os difusores e os cabos dos difusores seguros, para que não sejam derrubados.

Evite aplicação tópica

A capacidade de tolerar óleos essenciais, tanto para humanos quanto para animais de estimação, depende de muitos fatores: de quais espécies de plantas o óleo essencial é derivado, o tipo de produto, a dose administrada e como o produto é aplicado. Casos de uso de óleo essencial mostram que um dos maiores riscos de toxicidade vem da aplicação direta na pele do o animal de estimação.

Difusão

Há muita informação circulando sobre este assunto delicado e optamos por ceder a um especialista em segurança líder na indústria de aromaterapia, Robert Tisserand. Ele compartilha a seguinte postagem em seu blog.

“Você pode difundir óleos essenciais em volta dos gatos com segurança, desde que haja boa ventilação, você difunde apenas pequenas quantidades por períodos limitados de tempo, e seu gato tem a liberdade de sair da sala se quiser. Algumas partes por milhão de vapor aromático no ar provavelmente não são prejudiciais, mas tenha cuidado para evitar o acúmulo de vapores ao longo de muitas horas.” - Robert Tisserand

Usar um difusor é uma ótima maneira de refrescar o ar em sua casa e é melhor fazê-lo com cuidado quando os animais de estimação fazem parte da sua família. Se você optar por usar seu difusor na presença de o animal de estimação, recomendo:

Usando apenas pequenas quantidades de sua mistura de difusor favorita (1-5 gotas no máximo) e observando como o animal de estimação responde. Uma reação comum quando um animal de estimação não está desfrutando de um determinado aroma é que ele sairá da sala

Tente difundir por curtos períodos de tempo (30-60 minutos) ou considere um difusor com uma configuração intermitente (por exemplo, 30 segundos ligado, 30 segundos desligado)

Garantir que o espaço seja bem ventilado, o que pode significar abrir ligeiramente uma janela para o ar fresco

Sempre mantendo uma porta aberta para que o animal de estimação possa entrar e sair facilmente da sala

Observe como o animal de estimação responde em todos os momentos. Se você notar que o animal de estimação está resistindo a um aroma, interrompa o uso, leve-o para um local bem ventilado imediatamente e considere entrar em contato com seu veterinário para obter mais informações

Produtos a considerar

Embora tenhamos feito pesquisas sobre quais óleos essenciais são considerados seguros para serem difundidos em torno de seus animais de estimação, novamente sempre recomendado verificar com seu veterinário se você tiver alguma dúvida antes de usar, e lembre-se de estar atento à reação de o animal de estimação.

Aqui estão as notas individuais com as quais recomenda-se para começar, as sugestões são procurar misturas de difusores que incluam essas notas individuais ou difundir esses óleos por conta própria. Recomendado 1-5 gotas de qualquer um dos seguintes óleos essenciais em um espaço bem ventilado:

- Madeira de cedro
- Salva esclereia
- Eucalipto (seguro para cães, não seguro para gatos)
- Incenso
- Gerânio
- Lavanda (segura para cães, não segura para gatos)
- Mandarin e laranja (seguro para cães, não seguro para gatos)
- Palmarosa (seguro para cães, não seguro para gatos)
- Camomila romana
- Sândalo (seguro para cães, não seguro para gatos)
- Vetiver (seguro para cães, não seguro para gatos)

O que é recomendado evitar

Embora esta não seja uma lista exaustiva, abaixo reforço alguns dos óleos essenciais aprovados por especialistas para evitar a difusão

na presença de animais:

- Árvore do chá
- Noz-moscada
- Pinho
- Limão
- Hortelã-pimenta
- Alecrim
- Wintergreen
- Dente de alho
- Canela

Quando se trata da saúde e segurança de seus animais de estimação, queremos incentivá-lo a se educar e a se manter bem informado. Especialistas em segurança de confiança no campo da aromaterapia incluem Robert Tisserand, Valerie Worwood, Peter Holmes, entre muitos outros. Estamos felizes em apoiá-lo na educação no que se refere aos nossos produtos e temos o compromisso de continuar a educação na indústria de aromaterapia.

AULA VIII – OS ÓLEOS ESSENCIAIS NO TRATAMENTO DE DOENÇAS E CUIDADOS PESSOAIS

Nesta aula iremos aprender rapidamente para quais óleos essenciais usar nas doenças e condições e quais métodos de tratamento funcionam melhor. Operar óleos e outros ingredientes com propriedades curativas também estão incluídos.

Esta aula é especial, irá ajudá-lo(a) a obter o máximo dos óleos essenciais que tem à mão. Ao usar as receitas fornecidas neste livro, você pode consultar outros livros para encontrar substitutos para óleos essenciais que você pode não ter em mãos. Claro, os remédios podem ser feitos com apenas um óleo essencial também.

Os remédios podem ser divididos em duas categorias básicas: tópico e aromático.

Os métodos incluem a aplicação usando uma pomada, pomada ou bálsamo; massagem; banho, pés de imersão ou banho de assento; e compressão.

Os métodos aromáticos incluem difusão em uma sala com qualquer tipo de difusor; direto inalação algumas respirações de cada vez usando um pequeno frasco ou um inalador; e vapor como uma inalação para aliviar a congestão ou, como no tratamento da acne, como uma limpeza agente.

Como mencionado anteriormente, antes de usar qualquer óleo essencial, é importante fazer um “*teste de patch*” em sua pele. Você também pode querer discutir o uso de óleos essenciais com o seu médico, especialmente se você estiver tomando algum tipo de medicamento, solicite uma consulta médica em qualquer condição, ou se estiver grávida.

Algumas Aplicações Medicinais com os Óleos Essenciais:

Acne

Método a Vapor, aplicação tópica

Óleos essenciais: *bergamota, cajepute, cedro, camomila, sálvia, gerânio, toranja, helichrysum, бага de zimbro, lavanda, limão,*

capim-limão, limão, tangerina, manuka, niaouli, palmarosa, patchouli, hortelã-pimenta, petitgrain, alecrim, sálvia, sândalo, hortelã, árvore do chá, tomilho, vetiver, ylang-ylang Óleos Transportadores: Semente de Rosa Mosqueta, Girassol Outro ingrediente: Aloe vera

Artrite

Métodos: Banho, compressa, massagem

Óleos essenciais: *angélica, semente de anis, manjeriçã, louro, pimenta-do-reino, cajepite, semente de cenoura, cedro, camomila, folha de canela, botão de cravo, coentro, cipreste, eucalipto (azul), erva-doce, agulha de abeto, gengibre, helichrysum, hissopo, baga de zimbro, lavanda, limão, lima, manjerona, mirra, niaouli, pinho, ravintsara, alecrim, sálvia, tomilho, vetiver.*

Bronquite

Métodos: difusão, inalador, vapor, aplicação tópica (massagem no peito)

Óleos essenciais: *angélica, semente de anis, manjeriçã, cajepite, semente de cominho, cedro, folha de canela, botão de cravo, cipreste, elemi, eucalipto (azul), erva-doce, abeto , olíbano, helichrysum, hissopo, lavanda, limão, erva-cidreira, limão, manjerona, mirra, niaouli, laranja, hortelã-pimenta, pinho, ravintsara, alecrim, sândalo, hortelã, árvore do chá, tomilho*

Depressão

Métodos: Difusão, inalador, massagem

Óleos essenciais: *manjeriçã, bergamota, camomila (romana), folha de canela, citronela, sálvia, gerânio, gengibre, toranja, helichrysum, lavanda, erva-cidreira, neroli, patchouli, hortelã-pimenta, petitgrain, rosa, vetiver, ylang-ylang.*

Febre

Métodos: Banho, compressa

Óleos essenciais: *manjeriçã, louro, bergamota, pimenta-do-reino, camomila (romana), folha de canela, citronela, eucalipto, agulha de*

abeto, gengibre, helichrysum, limão, erva-cidreira, capim-limão, limão, niaouli, laranja, palmarosa, patchouli, hortelã-pimenta, sálvia, hortelã-pimenta, árvore do chá.

Dores de cabeça

Métodos: compressão, difusão, inalador, massagem

Óleos essenciais: *angélica, manjerição, cajepute, cardamomo, camomila, citronela, clária sálvia, coentro, elemi, eucalipto (azul), toranja, lavanda, limão, limão erva-cidreira, erva-cidreira, manuka, manjerona, neroli, niaouli, laranja, patchouli, hortelã-pimenta, petitgrain, rosa, alecrim, sálvia, hortelã, tomilho.*

Estresse

Métodos: Banho, difusão, inalador, massagem

Óleos essenciais: *amyris, angélica, semente de anis, manjerição, bergamota, pimenta preta, cardamomo, cedro, camomila, folha de canela, citronela, sálvia, botão de cravo, coentro, cipreste, elemi, agulha de abeto, olíbano, gerânio, toranja, helichrysum, hissopo, zimbro, lavanda, erva-cidreira, capim-limão, tangerina, manuka, manjerona, neroli, laranja, palmarosa, patchouli, hortelã-pimenta, petitgrain, pinho, ravintsara, rosa, alecrim, sálvia, sândalo, hortelã, tomilho, vetiver, ylang-ylang*

O Uso dos Óleos Essenciais nos Cuidados pessoais e bem-estar

Indo além dos remédios para o tratamento de doenças, esta seção fornece informações sobre como fazer seus próprios produtos para a pele e os cabelos. Fazendo o seu própria, você pode reduzir ou eliminar a quantidade de produtos químicos que usa em seu corpo. Com óleos essenciais, você pode criar aromas especiais para produtos que são exclusivamente seu. Se você estiver com pressa, adicione-os a cremes orgânicos sem perfume ou loções.

Veremos como alguns remédios e métodos de saúde também funcionam para o cuidado da beleza. Além dos óleos essenciais, esta aula cobre algumas das coisas que devemos e não devemos

fazer especialmente quando se trata de esfoliantes e máscaras faciais.

Produtos de cuidado pessoal utilizados como os óleos essenciais nos fornecem a cura natural por meio de remédios caseiros, eles também fornecem os meios para eliminar ou pelo menos reduzir a quantidade de produtos químicos que usamos em nossos corpos. Além disso, usando óleos essenciais, podemos criar aromas especiais para produtos que são exclusivamente nossos. Óleos essenciais podem também ser adicionados a cremes ou loções orgânicas sem perfume.

Cuidados com a pele.

Uma boa pele começa por estar limpa. Sempre remova a maquiagem e lave o rosto em o fim do dia. Lave também o rosto antes de usar um esfoliante facial ou máscara ou antes de aplicar o hidratante. Tanto um esfoliante quanto uma máscara esfoliam e suavizam a pele. Embora uma máscara forneça uma limpeza mais profunda, ela deve ser usada com cuidado por aqueles com pele seca ou sensível. A inalação de vapor para o tratamento de resfriados, bronquite e outras doenças também são boas para a pele. Não só abre e limpa os poros, mas também hidrata a pele. Um vapor facial é bom para a maioria dos tipos de pele, mas deve ser evitado se sua tez é propensa a veias, que são finas linhas vermelhas nas bochechas.

Esfoliantes Faciais

A farinha de milho ou aveia é comumente usada como base para uma esfoliação facial. Ambos vão esfoliar; no entanto, a aveia é um pouco mais delicada e pode ser usada em peles sensíveis. A aveia também ajuda a hidratar a pele. Mesmo que a farinha de milho ajude a obter livrar-se do excesso de óleo, não vai ressecar a pele. Ao usar fubá, procure produtos orgânicos não transgênicos. Para farinha de aveia, procure orgânico.

Esfoliante Facial (receita)

- 2–3 gotas de óleo transportador
- 1–2 gotas de óleo essencial

- 1 colher de chá de fubá ou aveia finamente moída

Combine o carreador e os óleos essenciais, adicione-os à refeição e misture bem. Adicione outra gota ou duas de óleo transportador, se necessário, para manter a mistura unida.

Massageie suavemente no rosto.

Enxágue com água morna. Como alternativa ao óleo veicular na receita, um pouco de mel ou iogurte pode ser usado para umedecer a mistura. Embora uma esfoliação facial seja boa para a pele, não deve ser usado mais de uma vez por semana, pois a esfoliação em excesso pode prejudicar a pele. Máscara facial A máscara facial limpa, nutre e estimula a pele.

Um da base os ingredientes de uma máscara são farinha; aveia ou arroz são os melhores. Se você tem aveia, use um alimento processador para moê-lo em um pó fino. Aveia é boa para todos os tipos de pele, até sensível, e com propriedades anti-inflamatórias, ajuda a aliviar qualquer irritação. Também ajuda a remover a sujeira dos poros e hidratar a pele. Farinha de arroz também tem propriedades anti-inflamatórias e absorve óleos. Procure farinha de aveia orgânica ou aveia. Ao usar farinha de arroz, procure orgânico.

A outra base popular para uma máscara é argila cosmética.

Por causa de sua alta conteúdo mineral, a argila rejuvenesce a pele. Três argilas amplamente utilizadas são a bentonita, Argila verde francesa e caulim branco. A argila bentonita é altamente absorvente, cicatrizante, e adequado para pele oleosa. A argila verde francesa também é altamente absorvente. Encolhe tamanho dos poros e é adequado para pele oleosa. O caulim branco é absorvente, mas suave e é adequado para tipos de pele normal, seca e sensível.

Também é chamado de cosmético branco argila e caulino. Embora muito tenha sido escrito sobre se uma máscara deve secar o rosto, consenso recente entre os especialistas em beleza é não o deixar secar. Se você tem tinda uma máscara seca no rosto, você deve se lembrar de como a pele ficou tensa. Isto é não porque encolheu os poros; é porque a máscara sugou a umidade para fora sua pele. A

melhor hora para remover uma máscara facial é quando ela começa a secar.

Máscara facial de limpeza

- 2 colheres de sopa de aveia ou farinha de arroz ou argila
- 1 colher de sopa de mel, iogurte ou leite (ou apenas o suficiente para fazer uma pasta)
- 6–10 gotas de óleo essencial ou mistura

Combine todos os ingredientes e misture bem.

Aplicar no rosto perto da linha do cabelo, lábios e olhos. Tenha cuidado para não tocar nos olhos. Quando começar a secar, enxágue completamente com água morna, seque e aplique um hidratante.

Hidratantes

O uso diário de um hidratante é importante, e mais ainda imediatamente após uma esfoliação facial ou máscara.

Hidratante de óleo simples

- 4 colheres de sopa de óleo carreador ou mistura
- 12–20 gotas de óleo essencial ou mistura para um hidratante facial ou
- 24–40 gotas de óleo essencial ou mistura para um hidratante corporal

Combine os óleos, misture bem e aplique com a ponta dos dedos. Armazenar em garrafa com uma tampa bem ajustada.

Tônicos e Adstringentes

Tanto os tônicos quanto os adstringentes são usados após a lavagem do rosto e antes do hidratante. Um tônico hidrata à medida que limpa ainda mais a pele, removendo qualquer resíduo. Um adstringente também limpa e ajuda a remover o excesso de óleo. Os tônicos são geralmente bons para todos os tipos de pele.

Embora seja melhor para pele oleosa, um adstringente pode ser usado em outras peles para remover o excesso de sujeira e reduzir os poros; no entanto não deve ser usado todos os dias. Embora a

água de flores, como rosa ou lavanda, é frequentemente usada como base de um tônico ou adstringente, camomila ou outro chá de ervas funciona bem também. Deixe o chá esfriar antes de fazer o preparo. Durante o verão, guarde o tônico ou adstringente na geladeira para um revigorante frescor.

Tônico facial

¼ xícara de água de flores ou chá de ervas ¼ xícara de água de flores ou chá de ervas

Adstringente facial

15–25 gotas de óleo essencial ou misture 12–20 gotas de óleo essencial ou mistura, 1 colher de sopa de hamamélis

Pele seca

Óleos essenciais: camomila, elemi, olíbano, gerânio, lavanda, limão bálamo, mirra, néroli, palmarosa, patchouli, rosa, vetiver, ylang-ylang

Óleos carreador: amêndoa, damasco, abacate, borragem, calêndula, coco, noite prímula, avelã, jojoba, azeitona, semente de rosa mosqueta, gergelim, girassol.

Pele oleosa

Óleos essenciais: bergamota, cajepute, semente de cominho, cedro, camomila, citronela, sálvia, coentro, cipreste, eucalipto, elemi, erva-doce, gerânio, toranja, baga de zimbro, lavanda, limão, limão erva-cidreira, erva-cidreira, lima, tangerina, manuka, neroli, niaouli, laranja, palmarosa, patchuli, hortelã-pimenta, petitgrain, rosa, alecrim, sândalo, hortelã, melaleuca, tomilho, vetiver, ylang-ylang

Óleos carreadores: amêndoa, damasco, borragem, coco, avelã, jojoba, semente de rosa mosqueta, girassol

Outros ingredientes: Aloe vera, cera de abelha, manteiga de karité, hamamélis.

Pele madura

Óleos essenciais: amyris, semente de cenoura, camomila, sálvia, elemi, erva-doce, olíbano, gerânio, helichrysum, lavanda, erva-

cidreira, tangerina, mirra, neroli, palmarosa, patchouli, rosa, vetiver, ylang-ylang

Óleos carreadores: amêndoa, damasco, abacate, borragem, calêndula, coco, noite prímula, avelã, jojoba, azeitona, semente de rosa mosqueta, gergelim, girassol

Pele normal

Óleos essenciais: Amyris, angelica, camomila, elemi, lavanda, erva-cidreira, capim-limão, manjerona, neroli, palmarosa, patchouli, hortelã-pimenta, petitgrain, rosa, hortelã, vetiver, ylang-ylang.

Óleos Carreadores: amêndoa, damasco, borragem, coco, avelã, jojoba, semente de rosa mosqueta, girassol.

Cuidados Capilar

O cabelo geralmente leva uma surra com a lavagem frequente, muito sol no verão e mexer na cor. Embora muitas vezes percebamos que abusamos de nosso cabelo e tentar compensar, quase esquecemos totalmente do couro cabeludo.

Cabelo saudável começa com um couro cabeludo saudável e para reparar os danos que podemos ter feito ao nosso cabelo, precisamos cuidar de ambos. Uma massagem no couro cabeludo melhora a circulação sanguínea, o que promove um cabelo saudável crescimento. Também ajuda a remover a caspa e a evitar que se formem.

Óleo de massagem do couro cabeludo

- 1 colher de sopa de óleo carreador ou mistura
- 3-5 gotas de óleo essencial ou mistura

Combine os óleos. Antes de lavar, coloque algumas gotas nas pontas dos dedos e massageie seu couro cabeludo. Guarde o óleo restante em uma garrafa com uma tampa bem justa. Enquanto o óleo de coco é reverenciado por condicionar e reanimar o cabelo, outro agente carreador também funciona bem.

Condicionador de cabelo

- 1 colher de chá de cacau ou manteiga de karité

- 3 colheres de sopa de óleo carreador ou mistura
- 12–20 gotas de óleo essencial ou mistura

Ferva um pouco de água em uma panela e retire do fogo. Coloque a manteiga e óleo veicular em uma jarra na água.

Mexa até que tudo derreta. Permitir que a mistura para esfrie até a temperatura ambiente e, em seguida, repita o processo de aquecimento.

Deixe esfriar à temperatura ambiente novamente e adicione os óleos essenciais.

Coloque a jarra na geladeira por várias horas até que a mistura seque, então deixe vir para o quarto temperatura. Use um dedo do condicionador para massagear o couro cabeludo e trabalhe no cabelo. Enrole com uma toalha por quinze a trinta minutos. Xampu e enxágue bem.

Caspa

Óleos essenciais: louro, cardamomo, cedro (Atlas), sálvia, eucalipto, gerânio, lavanda, limão, lima, tangerina, manuka, manjerona, mirra, patchuli, hortelã-pimenta, alecrim, sálvia, hortelã, árvore do chá, ylangylang

Óleos veiculares: abacate, coco, jojoba, azeitona, gergelim

Outro ingrediente: Aloe vera

Cabelo seco

Óleos essenciais: louro, sálvia, gerânio, mirra

Óleos Carreadores: amêndoa, damasco, abacate, coco, avelã, jojoba, azeitona.

Outros ingredientes: manteiga de cacau, manteiga de karité

Cabelo normal

Óleos essenciais: semente de cenoura, gerânio, lavanda, limão, alecrim

Óleos Carreadores: coco, jojoba

Cabelo oleoso

Óleos essenciais: louro, semente de cominho, cedro, citronela, sálvia, cipreste, toranja, baga de zimbro, limão, lima, manuka, niaouli, patchouli, petitgrain, tea tree, ylang-ylang

Óleos veiculares: amêndoa, damasco, avelã, jojoba

Cuidados com o corpo

Além de ser caro, a maioria dos produtos comerciais de cuidados corporais contém produtos químicos. Não só isso, mas ao usar vários produtos, podemos acabar com fragrâncias concorrentes. Fazendo nossos próprios preparativos, podemos fugir de produtos químicos e criar um conjunto de preparações com nossos aromas favoritos.

Esfoliente corporal e bombas de banho

Ao contrário de uma esfoliação para o rosto, uma esfoliação corporal não precisa ser tão suave, a menos que você tenha uma condição de pele que pode ser exacerbada. A base de uma esfoliação corporal é açúcar e Epsom ou sal marinho. Os sais contêm minerais que são bons para a pele. O açúcar é usado para suavizar a abrasividade do sal.

Se você tem pele sensível, use açúcar.

Esfoliente Corporal (receita)

- 1/2 xícara de açúcar granulado (branco ou marrom)
- 1/2 xícara de Epsom ou sal marinho
- 5 colheres de sopa de óleo carreador ou mistura
- 1 colher de chá de óleo essencial ou mistura

Combine os ingredientes secos em uma tigela. Junte o óleo carreador, os óleos essenciais e, em seguida, misture todos os ingredientes.

AULA IX – ESSÊNCIAS FLORAIS

Nesta aula iremos abordar as Essências Florais no contexto esclarecedor, pois elas costumam ser amplamente confundidas com óleos essenciais. Ambas as soluções são feitas com plantas, mas são preparadas de maneiras muito diferentes.

As essências florais, como as conhecemos hoje, existem desde o início dos anos 1930. Podemos agradecer ao Dr. Edward Bach por pesquisar no passado da medicina tradicional para encontrar outras maneiras de ajudar a curar o corpo. Hoje, as essências de uma única flor são criadas a partir de todos os tipos de flores, plantas e árvores de todo o mundo.

O termo *essência floral* pode causar alguma confusão porque esses produtos não são perfumados e não são óleos essenciais. Eles são simplesmente uma infusão de flores em água, que é então misturada com uma solução de conhaque a 50%. Considerando que o conhaque atua como conservante para as essências florais, os hidrossóis podem estragar. O calor empregado na destilação a vapor e água pode causar mudanças no material vegetal e o óleo resultante. Às vezes, isso pode ser uma coisa boa, mas em Outras vezes, nem tanto.

Por exemplo, o calor converte a matricina química em Camomila alemã para chamazulene, que dá ao óleo sua cor azul. Medicinalmente, isso é considerado vantajoso porque o camazuleno faz o óleo ser útil como um anti-inflamatório. Por outro lado, as flores de jasmim são tão delicadas que o calor ou a água destrói seu óleo volátil.

O que são as Essências Florais

As Essências Florais são preparações de plantas líquidas feitas das flores frescas de uma planta que imprime água com seu padrão energético. Esses remédios vibracionais tratam especificamente das questões emocionais e comportamentais que podem estar afetando o bem-estar geral de qualquer ser.

As Essências Florais são consideradas remédios vibracionais e energéticos, pois se baseiam na energia ou vibração de uma flor. Só a flor é usada para fazer os remédios, e elas funcionam aproveitando a água que foi impregnada com as marcas energéticas da planta. Esses extratos têm propriedades completamente diferentes dos medicamentos que alteram o humor e tratam os desequilíbrios por meio de uma via separada.

A medicina energética existe há milhares de anos no que reconhecemos como acupuntura, *acupressão* e *reiki*. Todos os antigos povos nativos e tradicionais também têm sua própria forma de trabalhar com a energia do corpo e a taxa vibratória usando o som, seja por meio de tambores ou outras formas de trabalho tonal.

A terapia floral, ou terapia da essência, é uma forma de medicina complementar e alternativa. É baseada na ideia de que as flores têm uma energia vibracional curativa.

A prática usa essências florais, que são líquidos infundidos com a energia de uma flor. Elas também são chamadas de *remédios florais*.

Hoje, as pessoas usam as essências florais para o mesmo propósito. Você pode comprar essências em lojas ou obtê-las de um terapeuta de essências.

Existem algumas evidências de que os remédios florais podem ajudar a aliviar a ansiedade e a dor. Também se acredita que eles melhoram a imunidade, a depressão e vários distúrbios psicológicos.

Veja como as Essências Florais são Feitas:

As flores estão submersas em água de nascente natural.

A água é fervida ou colocada ao sol. Alegadamente, a exposição ao sol ajuda a extrair a energia das flores.

A água é filtrada e preservada com conhaque. A essência acabada não contém nenhuma parte da flor.

As essências podem ser feitas com plantas sem flores e cristais usando o mesmo método. Eles também podem ser feitos sem

álcool.

Por outro lado, os óleos essenciais são líquidos concentrados de compostos vegetais. Veja como eles são feitos:

As flores, folhas, frutos ou casca de uma planta são colhidos. Uma garrafa de óleo essencial geralmente requer vários quilos de material vegetal.

O material vegetal é destilado a vapor ou prensado, que extrai os compostos aromáticos.

O “óleo” extraído não é realmente oleoso e pode ser misturado com um óleo transportador para uso.

Benefícios Potenciais da Terapia Floral

Faltam pesquisas científicas sobre as essências florais. Aqui está o que a pesquisa disponível diz sobre seus benefícios potenciais:

Essências Florais Para Ansiedade

As essências florais podem ter benefícios para a ansiedade. Em um Estudo de 2020, a terapia floral reduziu a ansiedade em crianças no dentista. Um estudo mais antigo de 2012 encontrou efeitos semelhantes em adultos com ansiedade moderada.

Além disso, um Relato de caso de 2017 descobriram que um remédio floral de Bach reduziu a ansiedade em uma mulher com menopausa.

De acordo com uma Revisão de 2008, as essências florais fornecem energia que equilibra as emoções. No entanto, os estudos acima deixaram de mencionar exatamente como a energia funciona. Também não há prova científica de que essa energia existe.

Essências Florais Para a Dor

Em um Estudo de 2017, os florais de Bach supostamente aliviaram a dor associada à síndrome do túnel do carpo. Os participantes aplicaram um creme floral na área afetada.

De acordo com o estudo, as essências podem ter propriedades biológicas que ajudam a entorpecer. Mas, novamente, o estudo não forneceu uma explicação científica sólida.

Num estudo de 2008, descobriram que os florais de Bach aliviam a dor. De acordo com os pesquisadores, a terapia ajudou os participantes a se concentrarem em sua saúde emocional, em vez de na dor física. Eles também reconheceram que acreditar na terapia floral foi um fator.

Teoricamente, se as essências florais podem reduzir a ansiedade, elas podem ter benefícios para a dor. Isso porque a ansiedade aumenta sua percepção da dor, de acordo com um Relatório de 2019. Ainda assim, pesquisas mais aprofundadas são necessárias para confirmar os benefícios das essências para a dor.

Riscos e Possíveis Efeitos Colaterais

Como as essências florais são soluções diluídas, geralmente são consideradas seguras. Mas, como todos os remédios, as essências ainda podem causar efeitos colaterais indesejados.

Os profissionais dizem que isso pode incluir:

- erupções cutâneas
- fadiga
- dor de cabeça

De acordo com a terapia floral, esses efeitos colaterais podem acontecer quando a essência floral “desperta” suas emoções. Os efeitos irão supostamente desaparecer dentro de 1 dia.

Além disso, a maioria das essências florais contém uma pequena quantidade de álcool. Embora a maioria dos médicos diga que eles são seguros se você estiver grávida ou amamentando, ainda é melhor ter cuidado. Se você estiver grávida ou amamentando, verifique primeiro com seu médico ou use uma versão sem álcool.

Como usar as essências florais

Existem várias maneiras de usar as *essências florais* em casa:

Ingerindo

As essências florais podem ser misturadas com outro líquido, como água. Você também pode ingeri-lo diretamente, colocando o líquido sobre ou sob sua língua.

Algumas essências florais também estão disponíveis nas seguintes formas consumíveis:

- pastilhas
- goma de mascar
- líquido derrete (cápsulas dissolvíveis)
- losangos
- comprimidos efervescentes
- sprays líquidos

Siga sempre as instruções na embalagem do produto.

Em sua pele

Alguns cremes para a pele são feitos com essências florais. Normalmente, o produto também contém ingredientes benéficos para a pele.

Você aplica o creme para a pele como qualquer outro produto tópico. Se você estiver tratando a dor, pode aplicar o creme em uma área específica.

Sais de banho de essências florais também estão disponíveis. Os sais de banho são dissolvidos em água morna durante o banho de imersão ou ducha.

AULA X - AROMAS ESPIRITUAIS E RELIGIOSOS

Chegamos à décima e última aula desse primeiro módulo. Para o leitor iniciante, espero que tenha absorvido o essencial para se enveredar neste universo aromático. Para os mais entendidos, eu também espero que tenha extraído boas informações.

O Sentido Espiritual do Olfato:

Reconhecendo a fé do aroma divino em cada semente de fragrância. A reverência espiritual das fragrâncias que você vai aprender nesta aula, será de uma imensa sabedoria ancestral.

O que são sentidos espirituais, como aumentar seu sentido espiritual do olfato, série de sentidos espirituais, perfume

Thomas Keating disse: *“A primeira experiência de Deus no misticismo ou como oração contemplativa é análoga ao perfume. Você cheira o que cheira. Se houver rosas, você as cheira; se Deus está lá, você aproveita. Mas se você refletir sobre a experiência, isso geralmente a diminui. Então você deixa vir e deixa ir e não se apega a isso.”*

A atividade da oração irradia um rastro do perfume mais luxuoso, que conheço como a presença do sagrado. O olfato é um dos nossos sentidos externos, que rapidamente nos atrai para algo ou nos repele.

O sentido espiritual do olfato ganha vida como nossa atração interior pela oração e pelo Silêncio, para ficar quieto e esperar ser atraído para a unidade com atenção amorosa.

Compreendendo o Santo Aroma do Espírito

Não é que vamos sentir fisicamente o aroma do Espírito. Em vez disso, é como se o perfume divino fosse uma atração irresistível e inescapável para nosso encontro com nossa Fonte.

Desejamos conhecer e pertencer a um Deus, real, atencioso e autêntico. Experimentamos a doçura dessa atração como se o Espírito fosse aquela fragrância deliciosa, como o café da manhã,

flores frescas ou a brisa do oceano, surgindo de dentro de nós e ao nosso redor.

Como os aromas agradáveis ao nosso olfato externo, somos atraídos por essa experiência interior de graça, para o centro de nosso ser.

Assim que liberamos os bloqueios que mantêm o cheiro do Divino escondido de nós durante nossa vida normal, ele imediatamente desliza pelas fendas de nosso coração e uma sugestão da doçura do Espírito é experimentada.

O perfume divino é uma atração por algo que não conhecíamos antes, pelo menos não dessa forma. Ele evoca imagens e sensações que fluem à medida que sua fragrância traz o mundo inteiro para dentro de mim.

Aroma e espírito: aromas na tradição védica

As generosidades da natureza conectaram o espírito humano à sua fonte e criador universal desde o início. Conhecida por ser a civilização mais antiga do mundo, a Índia moderna já foi uma região mais vasta que abrigou as primeiras culturas da humanidade.

A antiga ciência do Ayurveda, originada nos Vedas que sustentaram esta antiga civilização, fala sobre a ciência holística mais profunda por trás da alegria dos sentidos quando os indivíduos entram em contato com fragrâncias e experimentam suas propriedades curativas.

O conforto do coração, alegria do espírito e o regozijo dos sentidos que as fragrâncias em todas as suas encarnações nos fazem experimentar pode ser descrito como espiritual, curativo e libertador de armadilhas egóicas. É a experiência momentânea de 'nirvana' ou totalidade perfeita e o estado espiritual mais elevado.

O significado da fragrância na adoração, como um veículo de conexão espiritual, foi explicado em textos indianos clássicos. Acredita-se que a arte de aprimorar a magia do perfume por meio da criação de perfumes e incenso foi introduzida pela primeira vez na Índia antiga.

O uso de perfumes e aromas é mais antigo que o período faraônico. Os reis durante seu tempo de feno usavam lâmpadas de aroma infundido. A Rainha usava óleos de banho aromáticos, resinas. Aroma tem tendência para cheirar bem. Da mesma forma, a fragrância espiritual difere com base na escolha e na religião também.

Personalizado para a Religião

Desde tempos antigos, a autenticidade e pureza das fragrâncias mudaram para comercialização. Assim, mudando os tempos e as tendências, a beleza e a simplicidade das fragrâncias puras foram sintetizadas.

Os livros ayurvédicos e védicos falam sobre milhares de ervas usadas como fragrâncias. Os deuses e deusas costumam ser limpos com óleo de mostarda. As fragrâncias de mostarda são dignas de menção. Além disso, a reverência espiritual das fragrâncias é respeitosamente extraída do *Tulsi (manjerição)*.

O manjerição é usado como purificador doméstico e para fins médicos. O Sândalo é altamente considerado para ser usado durante rituais relativos à morte. O Islã dá grande importância para manter o perfume da casa e o tempo de oração digno o suficiente para cheirar bem.

Hinduísmo

De acordo com o hinduísmo, todo dia começa e termina com a queima de incenso. A reverência espiritual das fragrâncias deve permanecer destilada com a vibração divina.

Você sabia que Deus e a Deusa têm uma inclinação preferida para fragrâncias?

Por exemplo, Shiva adora o cheiro do óleo *Mahua*. O Senhor *Vishnu* adora o cheiro e a sensação do Lótus.

Cristianismo

Pegando as lentes da religião, no Antigo Testamento da Bíblia Sagrada, a unção era um processo crucial. Quer saber mais, leia o que é o processo de unção.

Perspectiva Eclética

Os hindus usam *manchas* (*bastão/chumaços de ervas*) perfumados para criar a vibração do altar. Eles também usam óleos essenciais, para banhar os Deuses. O uso de cânfora e óleo de cravo para o pavio da aura também é rastreado. Óleos essenciais como óleo de *Panchdeep* , óleo de *Mahua* e óleo de *nim* também são muito reverenciados e sagrados. Leia isto para uma compreensão mais aprofundada de alguns óleos essenciais.

A reverência espiritual das fragrâncias não se limita aos hindus ou cristãos. De acordo com o Islã, o uso de *Ittar ou Attar* antes de uma sexta-feira, casamento, cerimônias é muito importante. Da mesma forma, óleos perfumados com vibração positiva são usados para criar espaços de aprendizagem e meditação. Óleos como olíbano e jasmim são os preferidos.

A lista é interminável, pois vivemos em um mundo que é um caldeirão cultural. Óleos, óleos essenciais e fragrâncias são apreciados por todos. Seja para instilar algum estado de espírito ou simplesmente para permanecer quieto em meditação.

Óleos Espirituais

Combinatória, a reverência espiritual das fragrâncias é incompleta sem a compreensão dos benefícios de alguns óleos. Alternativamente, existem muitos outros óleos que ajudam nos propósitos espirituais.

Óleo Deepshakti - o óleo Deepshakti ajuda a lâmpada a queimar por mais tempo e mantém o ambiente relaxante e agradável.

Attar - Ittar ou Attar é um óleo essencial obtido a partir de flores e cascas de seu caule. Attar não contém álcool e, portanto, é amplamente utilizado pelos muçulmanos. Mas, budistas e hindus também entendem a reverência espiritual das fragrâncias chamadas attar.

Óleo de lavanda - o óleo de lavanda ajuda a manter a sala de meditação bem preparada para a meditação.

Óleo de madeira de cedro - o óleo de madeira de cedro purifica ajuda no processo de 'aterramento' da meditação e remove bloqueios áuricos.

Óleo de alecrim - o óleo de alecrim tem propriedades ligeiramente medicinais e ajuda nos sintomas da gripe ', o óleo de alecrim cria calma. Também é usado para processos de consagração.

Óleo de Ylang-Ylang - O óleo de Ylang-Ylang ajuda a remover as oscilações de humor, hipertensão e sintomas de depressão '.

Usando óleos essenciais para invocar arquétipos divinos

Em minha experiência pessoal e profissional, descobri que os óleos essenciais são catalisadores para mudanças profundas. Através de suas propriedades energéticas, eles desempenham um papel significativo em abordar o que Jung chama de inércia psíquica, onde um consciente muda o mental por si só não é suficiente para nos livrar de problemas psicológicos mais profundos e influências indesejadas. Os óleos essenciais nos ajudam a alcançar a mudança em nosso corpo energético que é necessária para provocar uma mudança mais profunda e duradoura.

Isso, é claro, pressupõe que já identificamos a mudança que deseja. No entanto, é comum que, embora desejemos fazer uma mudança, não sei necessariamente o que essa mudança pode ser ou como proceder para fazer isto.

Nesses casos, é possível usar óleos essenciais para identificar a energia do arquétipo que melhor nos serviria. Podemos simplesmente definir nossa intenção de escolher um óleo essencial que ressoa com a energia arquetípica que mais precisamos e então permitir que a energia vibracional dos óleos guie nossa escolha.

Quando identificamos um arquétipo divino que desejamos incorporar, podemos usar um óleo essencial correspondente para “repadronizar” nossas próprias energias para nos trazer alinhamento com o arquétipo, despertando assim o aspecto adormecido do eu que nós desejamos desenvolver. Isso nos ajuda a escapar de nossa inércia psíquica e pode nos impulsionar avançar no caminho para a transformação desejada.

Purificação

É possível se envolver com o projeto energético de um arquétipo divino e alcançar uma compreensão e incorporação espontâneas. Porém, quanto mais refinado e claro o seu próprio corpo energético é, com mais sensibilidade ele pode responder.

É por isso que a maioria das práticas tradicionais incluem preliminares intensivos passos para purificar e limpar quaisquer padrões energéticos negativos / obscurecedores no início do processo de crescimento. Óleos essenciais e outras ferramentas vibracionais podem apoiar dinamicamente o processo de purificação. *Abeto de cicuta, tulsi (manjerição sagrado) e bétula branca* são especialmente úteis no processo de purificação.

Um breve histórico dos aromas através dos tempos

A função sagrada do perfume não se perde no tempo e continua junto com o perfume secular ao longo dos séculos. O livro do Êxodo dá um testemunho precioso do uso do perfume como oferendas sagradas na religião judaica. A mesma adoração aos Magos narrada na Bíblia demonstra a importância do gesto de oferecer essências sagradas como o incenso e a mirra.

Além disso, o perfume era usado em cerimônias religiosas para purificar o corpo e como um verdadeiro cosmético. Unguentos, água e óleos perfumados foram obtidos com processo lento de maceração e extração de essências de plantas aromáticas, madeiras e resinas.

No período dos gregos antigos, o perfume deixa seus rituais religiosos e passa a acompanhar o cotidiano das pessoas comuns. Enquanto continua a acompanhar os rituais sagrados e momentos-chave como nascimentos, casamentos e cerimônias fúnebres, o perfume agora também entra na esfera profana. Está ligada ao mito da beleza e do cuidado com o corpo, e é justamente nesse sentido que passa a ter um papel fundamental no cotidiano.

As expedições ao Oriente através do comércio de especiarias permitirão, então, a descoberta de novos materiais exóticos e

preciosos, facilitando um intenso comércio de perfumes em todo o mundo então conhecido.

Os romanos reuniram a herança oriental e helenística, e continuam associando perfumes tanto ao sagrado quanto ao profano.

Em Roma, graças às contínuas conquistas e expedições, eles começam a sentir a influência das diferentes culturas e costumes que vão sendo assimilados aos poucos.

Dos etruscos, por exemplo, parece derivar o hábito de queimar essências em recipientes especiais ou incensários, para espalhar o perfume em momentos lúdicos, danças e rituais fúnebres. É especialmente na domus romana que a difusão de fragrâncias começa a acompanhar as situações de convívio diário e banquetes. Mas mesmo fora do contexto privado, o acesso aos banhos romanos permitia que qualquer pessoa lavasse e aplicasse óleos perfumados e unguentos.

Uma das inovações mais importantes atribuídas aos romanos é o uso de recipientes de vidro soprado para perfumes. Este material é inodoro e fácil de moldar, por isso os vidros podem ser feitos em diferentes formas e cores e perfeitos para conter os primeiros cosméticos e óleos perfumados.

O perfume continua a desempenhar um papel fundamental também na cultura oriental, graças às influências recíprocas entre as aquisições ocidentais e o conhecimento científico árabe.

Em particular, entre os árabes é comum o uso de fragrâncias para uso pessoal, para acompanhar rituais de purificação ou como ambientador. Os árabes são também os inventores do alambique e responsáveis pela difusão pela Europa da milenar arte da destilação.

Desta terra especial e cheirosa vêm muitos óleos essenciais. O óleo mais comum era a água de rosas, usada para perfumar a casa e purificar as pessoas em lugares religiosos e para preparar comida e bebida. As descobertas da química e da alquimia permitiram aos árabes exportar matérias-primas valiosas ao redor do mundo e,

assim, controlar o comércio de fragrâncias e perfumes por muitos séculos.

A história do aroma envolve também o Extremo Oriente. Destas terras, durante muito tempo desconhecidas das civilizações ocidentais e dotadas de um encanto exótico e misterioso, derivam aromas, especiarias, seda e outros bens preciosos.

Na cultura chinesa apreciava-se quem emanava um bom aroma, por isso era comum aplicar perfumes agradáveis como o patchuli e a chamada "Violeta Chinesa" ou *Telosma atado*, de aroma intenso e muito relaxante.

No Japão, os aromas mais populares eram camélia, flores de cerejeira e incenso, também usados na cultura ocidental para acompanhar os rituais sagrados. Em torno desses aromas, a cultura japonesa desenvolveu rituais e tradições elaborados, como cerimônias do chá e incenso ou *Koh-do*.

Enquanto isso, no Ocidente, após a queda do Império Romano no século V DC e o início das invasões bárbaras, parte do conhecimento científico adquirido nos séculos anteriores foi perdido. Graças ao intenso comércio com o Oriente, a história do perfume continua ao longo da idade das trevas no início da Idade Média.

O incenso continua a ser usado mesmo fora dos rituais sagrados do catolicismo, e os aromas são trocados como presentes preciosos entre as elites.

Como consequência das Cruzadas, o comércio de perfumes prosperou novamente do Oriente para o Ocidente, e o comércio de bens preciosos na Europa passa principalmente de Veneza.

Flores, plantas aromáticas e óleos essenciais eram usados para perfumar a água do banho e a água para lavar as mãos antes das refeições.

Especialmente nas salas de jantar havia bacias de água com pétalas de rosa ou violeta, e sálvia, camomila ou alecrim também eram usadas para infusão.

As senhoras da classe alta costumavam usar essências de lavanda e violeta ou esconder bolsas perfumadas sob suas vestes. Outro dispositivo muito popular era o *pomander*, um pequeno recipiente metálico pendurado no pescoço que espalhava aromas naturais como noz-moscada e lavanda.

Esses eram objetos muito comuns para qualquer classe social da época. Eles foram usados principalmente para tentar esconder uma má higiene e também porque tinham o suposto poder de afastar a praga que se abateu sobre a Europa no século XIV. Para o mesmo propósito terapêutico, fumigações e cheiros eram usados dentro das casas, queimando louro ou alecrim.

-FIM-

BIBLIOGRAFIAS

Guia Completo de Aromaterapia e Cura Vibracional: 60 Óleos Essenciais e seus Elementos Vibracionais Correspondentes por Margaret Ann Lembo

Larousse dos óleos essenciais: Guia completo da aromaterapia para a saúde e o bem-estar | por Thierry Folliard

The Complete Book of Essential Oils and Aromatherapy, Revised and Expanded: Over 800 Natural, Nontoxic, and Fragrant Recipes to Create Health, Beauty, and Safe Home and Work Environments Edição Inglês | por Valerie Ann Worwood

Manual de Reiki do Dr. Mikao Usui: Posições e Técnicas Tradicionais de Tratamento do Usui Reiki Ryoho Para Saúde e o Bem-Estar

Psicoenergía, Emociones y La Aromaterapia en tus Manos Edição Espanhol por Sergio Pérez